

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Výuka atletiky na 1. stupni základní školy

Teaching Athletics at the First Grade of Primary School

Bc. Anna Suchomelová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Výuka atletiky na 1. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 29. listopadu 2016

Bc. Anna Suchomelová
v. r.

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. et Mgr. Zdeňce Engelthalerové, za její ochotu vést tuto diplomovou práci a za poskytnuté odborné rady.

Abstrakt

Název diplomové práce: Výuka atletiky na 1. stupni základní školy

Vypracovala: Bc. Anna Suchomelová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Cíle práce: na základě dotazníkového šetření zjistit stav výuky atletiky na prvním stupni základních škol.

Metodika práce: aby bylo dosaženo cíle této diplomové práce, bylo provedeno anonymní dotazníkové šetření pro skupinu učitelů vyučujících tělesnou výchovu na prvním stupni základních škol. Šetření bylo podrobeno celkem 72 učitelů ze Středočeského kraje. Předmětem výzkumu byla míra materiální vybavenosti škol a přístup učitelů k výuce atletiky na prvním stupni ZŠ. Výzkum byl doplněn anonymním dotazníkovým šetřením žáků prvního stupně. Tohoto šetření se účastnilo celkem 123 žáků z jedné základní školy ve Středočeském kraji. Cílem bylo zjištění zájmu žáků o tělesnou výchovu, jejich vztahu ke sportu a informace ohledně hodin tělesné výchovy, zvláště pak těch zaměřených na výuku atletiky.

Výsledky práce: Výzkum demonstruje nedostatečnou materiální vybavenost základních škol k výuce atletiky a nedostatečnou připravenost absolventů Pedf UK atletiku vyučovat. Ze získaných dat rovněž vyplývá, že vztah učitele k atletice a tělesné výchově obecně velmi ovlivňuje kvalitu výuky atletiky i jiných pohybových aktivit. Dále se ukázalo, že učitelé při výuce atletiky využívají průpravných cvičení a metodických řad. Výuka atletiky žáky prvního stupně ve školách baví.

Klíčová slova: atletika, první stupeň základní školy, atletické vybavení, připravenost učitele, vztah k tělesné výchově, soutěž

Abstract

Diploma Thesis: Teaching Athletics at the First Grade of Primary School

Student: Bc. Anna Suchomelová

Supervisor: Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Goal of Diploma Thesis: The purpose of this study is to investigate attitudes and experiences of teachers towards teaching athletics in primary schools.

Methodology: Data was collected in the form of questionnaires addressed to 72 teachers and 123 pupils of primary schools from Central Bohemian Region. The teachers were questioned about their attitudes towards the quality of sports equipment in their primary schools and their attitudes and experiences towards teaching athletics. Pupils were questioned about their enthusiasm for physical education, especially for athletics.

Conclusions: The findings conclude that the quality of sports equipment in primary schools is low and teachers (graduate of Pedf UK) are not well educated in teaching athletics. The findings also conclude that the attitude of teachers towards teaching athletics influences quality of teaching athletics. Furthermore, it appears that teachers in teaching athletics using prepare exercises and methodical series. Pupils of primary schools like athletic.

Key words: athletics, primary school, athletics equipment, well educated teacher, teacher's attitude towards teaching physical education, competition

Obsah

1. ÚVOD	8
2. CÍL	9
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
3.1 Proč právě atletika?	10
3.2 Atleti začátečníci	10
3.3 Atletika ve výuce ZŠ	11
3.3.1 RVP a atletika.....	12
3.3.2 Vzdělávací program Základní škola	17
3.4 Tělesná výchova ve výuce na VŠ UK	21
3.4.1 Tělovýchovné předměty na Pedf UK	21
3.5 Možnosti školení pro učitele	30
3.6 Psychika dětí.....	31
3.7 Kouzlo motivace.....	33
3.8 Otázka soutěže.....	34
3.9 Atletické soutěže pro žáky prvního stupně ZŠ	35
3.10 Atletické nářadí a náčiní.....	39
4. PRAKTICKÁ ČÁST	41
4.1 Problémové otázky	41
4.2 Úkoly diplomové práce	42
4.3 Charakteristika souboru.....	42
4.4 Metodika práce	43
4.5 Pilotní šetření.....	44
4.6 Statistické zpracování dat.....	44
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	45
5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření u učitelů.....	45
5.1.2 Vyhodnocení jednotlivých proměnných.....	45
5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření u žáků.....	55
5.2.2 Vyhodnocení jednotlivých proměnných.....	55
6. DISKUSE	62
6.1 Diskuse k dotazníkům učitelů	62
6.1.1 Atletické vybavení základních škol.....	62
6.1.2 Účast škol na atletických závodech	63
6.1.3 Zastoupení atletických disciplín při výuce atletiky	63

6.1.4	Hodiny tělesné výchovy zaměřené na atletiku	64
6.1.5	Průpravná cvičení a metodické řady.....	64
6.1.6	Zájem učitelů o tělesnou výchovu a výuku atletiky	65
6.2	Diskuse k dotazníkům žáků.....	65
6.2.1	Oblíbenost pohybových aktivit.....	65
6.2.2	Jak vypadají hodiny tělesné výchovy	66
6.2.3	Vedení hodin tělesné výchovy.....	67
6.2.4	Soutěže a závody	67
6.3	Rámcově vzdělávací program nebo staré školní osnovy?	68
6.4	Připravenost učitelů z Pedf UK	69
7.	ZÁVĚRY	71
8.	SOUPIS POUŽITÝCH ZDROJŮ	73
8.1	Soupis literárních zdrojů.....	73
8.2	Soupis internetových zdrojů.....	74

1. ÚVOD

Diplomovou práci na téma atletika jsem si zvolila hned z několika důvodů.

V dětství jsem se atletice nějakou dobu věnovala. Ze školní atletiky si pamatuji, že nám paní učitelky měřily, jak rychle uběhneme 60 m, kolik metrů uběhneme za 12 minut, jak daleko skočíme, za jak dlouho uběhneme 1 500 m a jak daleko dohodíme kriketovým míčkem. Nepamatuji se, že by nás někdo cokoli nového učil, že bychom postupně nacvičovali nové dovednosti. Vše bylo formou „tady se postav a tam běž (skoč, hod)“.

Pamatuji si ale také rozsáhlá sportovní hřiště nejrůznějších velikostí a povrchů, škvárovou běžeckou dráhu, lesopark hned za školou. Kdykoli to bylo jen trochu možné, byli jsme o hodinách tělesné výchovy venku a ne jen kvůli atletickým disciplínám, hráli jsme zde i nejrůznější sportovní hry.

Když jsem nastoupila do jedné základní školy ve funkci asistentky pedagoga, byla jsem přítomna i v hodinách tělesné výchovy. Podotýkám, že jsem působila ve všech ročnících prvního stupně. Přišlo mi, že tělesná výchova je pro mnoho učitelů přítěží, že je nebaví a každé sebemenší provinění žáků mělo za následek dřívější (někdy okamžitý) návrat do třídy. Měla jsem ten pocit, že tělocvik zde fungoval něco jako odměna.

Už tehdy před 7 lety jsem se sama sebe ptala, zda to takto funguje i na jiných klasických základních školách. Když tedy čas dospěl tak daleko a bylo třeba zvolit téma diplomové práce, měla jsem jasno.

Proto se ve své práci zaměřuji na výuku atletiky na 1. stupni ZŠ, zajímá mne, jak jsou na tom školy, učitelé a žáci dnes.

V teoretické části své práce se zabývám postavením atletiky ve školských dokumentech RVP i programu Základní škola, rozebírám ale také psychickou stránku žáků, neboť ta hraje ve sportu i v procesu výuky velmi důležitou roli. Zmiňuji se také o tom, jak u žáků funguje motivace a jak moc je důležitá. Nedalo mi, abych se také nezmínila o otázce soutěže a soutěživosti dětí mladšího školního věku, protože soutěž může být právě jedním z motivačních prvků. Jak se ale níže dozvíme, nemusí to tak být vždy.

Vzhledem k tomu, že hlavním „viníkem“ je vždy učitel, píše v teoretické části také o tom, čím si student oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ musí projít (v rámci tělovýchovných předmětů) a jaká další možná školení by mohl absolvovat v rámci svého sebezdokonalování.

Příjemné čtení.

2. CÍL

Hlavním cílem diplomové práce je na základě dotazníkového šetření zjistit stav výuky atletiky na prvním stupni základních škol.

Dílčí cíle:

1. zjistit, jaké atletické disciplíny učitelé s žáky nacvičují, zda zjišťují výkonnost žáků a jak často do hodin tělocviku atletické disciplíny zařazují
2. zjistit, zda užívají průpravných cvičení a metodických řad nácviku
3. zjistit, jak jsou na tom základní školy s vybavením nutným pro atletiku a venkovním sportovním zázemím
4. zjistit, zda oblíbenost tělesné výchovy u učitelů 1. stupně má souvislost s tím, jak často zařazují atletiku do svých hodin tělesné výchovy
5. zjistit, zda atletika žáky prvního stupně baví
6. zjistit, zda je vhodné děti podporovat v atletických soutěžích
7. zjistit, zda výuka na Pedagogické fakultě UK dostatečně připraví učitele k výuce atletiky
8. zjistit, zda je z dokumentu RVP dostatečně patrné, co všechno by měla zahrnovat výuka atletiky na prvním stupni základních škol

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Proč právě atletika?

Protože atletika je celistvá, říká se jí „královna všech sportů“ a na olympijských hrách patří ke sportu číslo jedna. Její majestátní postavení ve sportu je neotřesitelné patrně proto, že tradice atletiky sahá až do Starověku a proto, že je opravdu všestranná. Atletika je blahodárným „elixírem“ nejen pro tělo, vzhledem k tomu, že procvičuje všechny základní pohybové dovednosti jako je běh, skok, a hod. Atletika má blahodárné účinky i na mentalitu a psychiku člověka. To ovšem nemůžeme upřít ani jiným sportům. Atletika rozvíjí cílevědomost, vytrvalost, houževnatost, a pokud je s ní správně zacházeno, pak nám může poskytnout i mnoho pozitivních emocí pramenících z překonávání sama sebe.

Atletika je celistvá, zároveň však velmi rozmanitá. Nabízí nám velkou různorodost a mnoho možností. Hody a vrhy, hladké běhy různých délek, běhy přes překážky, ale i skoky jak vertikální, tak horizontální, v neposlední řadě také chůzi a kombinaci všeho možného – tedy víceboje. Každý člověk, si tak může najít to, co mu bude vyhovovat a v čem se může realizovat.

Atletika má i tu výhodu, že měřitelnost jejích disciplín je objektivní. Nedochází zde k dohadům, kdo komu straní nebo nadržuje. Milimetry a setiny vteřin o vítězi jednoznačně rozhodnou.

Některé sportovce může k atletice přivést i fakt, že je poměrně finančně nenáročná. Není nutné a důležité nákladné vybavení, příspěvky na oddílovou činnost vycházejí ve srovnání s jinými sporty také finančně výhodněji.

3.2 Atleti začátečníci

Tím nejlepším věkem pro začátek s atletikou je věk někde okolo osmi či devíti let. A to je právě v době, kdy dítě navštěvuje první stupeň základní školy. Tehdy mohou učitelé rozpoznat sportovně nadané dítě a správně ho nasměrovat, ale i správně nastartovat děti průměrných schopností a k atletice přivést i ty sportovně méně nadané.

Dovednosti atletických disciplín obecně závisí na tom, jak si je daný jedinec zautomatizuje. Trénink tedy bývá dost stereotypní s neustálým opakováním pohybů. Při trénování dětí ale tímto způsobem postupovat nemůžeme. Je nutné neustále obměňovat cvičení, vymýšlet aktivity nejrozumnějšího zábavného charakteru a hry. U dětí je prožitek z pohybu mnohem silnější než prožitek z výkonu. Hodně důležitou roli během výuky hraje motivace, které se budu věnovat podrobněji v jedné z dalších kapitol. (Kaplan, Válková, 2009)

Ve škole by tedy mělo jít především o zábavnou formu zprostředkování pohybu pomocí nejrozumnějších sportovních her na rozvíjení pohybových schopností a dovedností, zaměřit se na všestrannost. Žáci by si měli vyzkoušet základy všech disciplín. K užší specializaci dochází až ke konci základní školy, kdy už ti, kteří se atletice opravdu chtějí věnovat naplno, navštěvují některý ze specializovaných oddílů.

3.3 Atletika ve výuce ZŠ

Atletika je zařazena do výuky na ZŠ z důvodu, že je pro žáky velkým přínosem. Přirozený pohyb je pro dítě od raných let naprostou samozřejmostí. Atletika se pak dál může podílet na všestranném rozvoji dětí. Některé atletické disciplíny mohou být dokonce vhodným prostředkem k odstranění jednostranného zatížení a kompenzací sedavého školního způsobu života.

Atletika je pro žáky základních škol důležitá i z toho důvodu, že upevňuje základní pohybové návyky jako je chůze, běhy, skoky a hody, které se uplatňují v každodenním životě žáků. Mimo jiné atletika přispívá ke zvýšení odolnosti a otužilosti žáků, ke zvyšování jejich výkonnosti i zdatnosti obecně. (Kaplan, Válková, 2009, s. 12 – 14)

Před vznikem závazného dokumentu Rámcově vzdělávacího programu (do roku 2007) většina škol vzdělávala své žáky podle vzdělávacího programu Základní škola. Já bych se chtěla podívat na rozdíly mezi těmito dvěma dokumenty a zauvažovat, který z nich je (byl) pro výuku atletiky na prvním stupni základních škol více vyhovující.

Jak již bylo výše řečeno, ideálním obdobím pro začátek s atletikou je právě období, kdy se děti nacházejí na prvním stupni základní školy. I vzhledem k tomu, že atletika rozvíjí základní pohybové schopnosti, jako jsou chůze, běh, skok a hod, získala si ve školní tělesné výchově nezastupitelné místo. Co všechno by měla zahrnovat výuka atletiky na prvním stupni ZŠ? Jak ji pojímá dokument RVP ZV a jak program Základní škola?

3.3.1 RVP a atletika

Závazným komplexním dokumentem pro všechny základní školy je Rámcový vzdělávací program (RVP). Jde o dokument, který slouží jako osnovy k výuce na školách. Dle RVP si pak jednotlivé školy tvoří své vlastní Školní vzdělávací programy (ŠVP).

Základní vzdělávání na 1. stupni je v RVP charakterizováno jako přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka. (RVP, 2016, s. 8)

Mezi cíle základního vzdělávání patří rozvíjení klíčových kompetencí. Jaké to jsou a jak je definuje RVP?

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti“ (RVP, 2016, s. 10)

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problému
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

Výše zmiňované kompetence se snaží být naplněny ve vzdělávacích oblastech. Tyto oblasti jsou dále specifikovány pomocí vzdělávacích oborů. Atletika se dotýká hned dvou vzdělávacích oblastí a to oblasti Člověk a jeho svět a oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. S atletikou souvisí tak, že se žáci sami sebe učí vnímat jako živou bytost, poznávají změny vývoje člověka, seznamují se s pojmy zdraví a nemoc a učí se, jak o své zdraví pečovat. Měli by dospět k poznání, že zdraví je nejcennější hodnotou člověka.

Kýžené informace ohledně atletiky bychom měli dohledat právě v oblasti Člověk a zdraví, v rámci této oblasti je definován vzdělávací obor Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzhledem k tématu práce se budeme soustředit na obor Tělesná výchova.

V rámci tohoto oboru se žáci učí poznávat vlastní pohybové možnosti a zájmy. Poznávají také, jaké účinky na ně konkrétní pohybové činnosti mají, na jejich tělesnou, duševní i sociální pohodu. U žáků mladšího školního věku je pohyb zpočátku spontánní, později směřuje k řízené a výběrové pohybové činnosti tak, aby byly uspokojeny pohybové potřeby a zájmy žáků, aby docházelo k optimálnímu rozvoji zdatnosti a výkonnosti. Pohyb by měl rovněž působit jako kompenzace různého zatížení a jako podpora zdraví. Předpokladem při osvojování pohybových dovedností je na prvním stupni základního vzdělávání především žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu.

Důležité je v tělesné výchově motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování.

Učitelé by v hodinách tělesné výchovy měli být schopni rozpoznat a rozvíjet pohybové nadání svých žáků, ale i odhalovat zdravotní oslabení žáků a vhodným způsobem jej při standardních hodinách tělesné výchovy kompenzovat. Žáka je možné zařadit i do zdravotní tělesné výchovy, má-li škola tuto možnost. (RVP, 2016)

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je v RVP koncipován do očekávaných výstupů. Tyto výstupy jsou formulovány jako znalosti či dovednosti, které by měl žák na konci určitého období zvládat. V rámci prvního stupně jsou očekávané výstupy rozděleny do dvou období – 1. období (1. až 3. ročník), 2. období (4. a 5. ročník)

Očekávané výstupy – 1. období

žák

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
- dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti
- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám
- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

Očekávané výstupy – 2. období

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu-

- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play
- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

Učivo

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti

- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem**
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy
- zdroje informací o pohybových činnostech

(RVP, 2016)

3.3.2 Vzdělávací program Základní škola

„Vzdělávací program Základní škola usiluje o to, aby žáci v průběhu devítileté školní docházky získali kvalitní základy moderního všeobecného vzdělání. Odpovídá na otázku, co by měli žáci poznat z hlavních oblastí lidské kultury a jakými dovednostmi by měli být vybaveni, aby mohli dále pokračovat ve svém vzdělávání, dorozumívat se s lidmi a uplatnit se v životě“ (Vzdělávací program Základní škola, 1998, s. 5).

Na začátku programu Základní škola je Učební plán, kde jsou uvedeny jednotlivé předměty vyučované na základní škole a jejich časová dotace v jednotlivých ročnících. V poznámce k Tělesné výchově je uvedeno, že dle podmínek školy je postupně zaváděna třetí vyučovací hodina dle pokynu MŠMT ČR.

Následují **Učební osnovy** pro 1. – 9. ročník. V učebních osnovách jednotlivých předmětů jsou vždy formulovány **specifické vzdělávací cíle** předmětu, **přístupy k obsahu a organizace výuky**. Další část osnov je věnována vlastnímu učivu uspořádanému do didaktického systému a obsahových okruhů (témat) určujících náplň vyučování. Už v tomto programu je rámcový nárys poznávacích a činnostních kompetencí, které by měli žáci v průběhu vzdělávání získávat, nazvaný **Co by měl žák umět**. (Vzdělávací program Základní škola, 1998)

Nyní se podíváme na předmět Tělesná výchova, na jeho specifické cíle a přístupy k obsahu a organizaci výuky.

Specifické cíle

Tělesná výchova je zde chápána jako nejdůležitější forma pohybového učení, jako hlavní zdroj poznatků a námětů pro zdravotní, volnočasové i sportovní využití pohybu. Žáci získávají nové pohybové dovednosti, využívají různého sportovního náčiní a náradí a získávají návody pro pohybovou prevenci a korekci jednostranného zatížení. Učí se spolupráci, tvořivosti, překonávání zábran a překážek, objektivnosti, rychlému rozhodování, organizační schopnosti, ale také odpovědnosti za své zdraví a zdraví svých spolužáků.

Důležité je, že tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti, také ale zdravotní a pohybová omezení. Žák by jim měl rozumět a respektovat je. Zmiňována je i atmosféra důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivých žáků. Každý žák by měl plnit své konkrétní individuální cíle a vzhledem k nim by měl být individuálně hodnocen.

Nejdůležitějším cílem tělesné výchovy na základní škole by měl být pozitivní vztah žáka k pohybovým aktivitám, a aby je byl schopen využít k dlouhodobému ovlivňování svého zdraví.

Přístupy k obsahu a organizaci výuky

Učivo Tělesné výchovy je členěno do samostatných na sebe navazujících etap.

První a druhý ročník - vstup do školy, adaptace na pracovní režim a zátěž, utváření elementárních pohybových dovedností, základní zdravotně pohybové, hygienické a organizační návyky, hry a důraz na prožitek

Třetí až pátý ročník – předpoklady pro velký rozvoj nových pohybových dovedností, pro uplatnění rychlostních a obratnostních předpokladů

Osnovy pro Tělesnou výchovu jsou děleny do tematických celků. Učivo je děleno na **základní**, to učitel nabízí všem žákům, a učivo **rozšiřující** (nezávazné), které má možnost v případě rozšířené časové dotace předmětu, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínek školy nabídnout celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům. **Výběr základního i rozšiřujícího učiva je plně v pravomoci učitele.**

Jednotlivé tematické celky v předmětu Tělesná výchova jsou následující:

1. Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu
2. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení
3. Gymnastika
4. Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec
5. Úpoly
6. Atletika
7. Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
8. Sportovní hry
9. Plavání
10. Bruslení
11. Lyžování
12. Turistika a pobyt v přírodě

Detailněji se budu věnovat šestému tematickému celku, Atletice.

Učivo je zde popsáno následujícím způsobem:

1. a 2. ročník

- pojmy: základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště,
 - zjednodušené startovní povely a signály,
 - vhodné oblečení pro atletické činnosti,
 - základy bezpečnosti při atletických činnostech
-
- průpravná cvičení ovlivňování běžecké rychlosti, běžecké vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti

Běh

- rychlý běh na 20 až 60 m,
- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků),
- základy nízkého a polovysokého startu

Skok

- skok do dálky z rozběhu – odraz z pásma širokého 50 cm (ze 3 až 4 dvojkroků),
- spojení rozběhu s odrazem

Hod

- hod míčkem z místa, hod z chůze

Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Co by měl žák umět (vědět)

- ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka,
- zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny,
- zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje,
- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem

Poznámka: Jako základní test pro běžeckou vytrvalost žáků této vzdělávací etapy se doporučuje běh na 600 m, pro běžeckou rychlost běh na 30 – 50 m.

3. až 5. ročník

Poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem.

- pojmy: základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště,
- základy technik běhů, skoků a hodů
- startovní povely
- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů
- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti

Běh

- běžecká abeceda,
- rychlý běh do 60 m,
- vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu),
- běh v terénu až do 15 minut,
- nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start,

Skok

- skok do dálky z rozběhu – postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků),
- skok do výšky (skrčný, střižný) z krátkého rozběhu,
- rozměření rozběhu

Hod

- hod míčkem z rozběhu,
- spojení rozběhu s odhodem

Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Co by měl žák umět (vědět)

- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řídit do pohybového režimu (s pomocí učitele a rodičů),
- zná aktivně základní osvojované pojmy,
- umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách,
- zvládá základní techniku skoku do výšky,
- umí upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start (Program Základní škola, 1998)

3.4 Tělesná výchova ve výuce na VŠ UK

Učitelé prvního stupně studují 5 let na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy studijní program Učitelství pro základní školy, studijní obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy. Magisterské studium je koncipováno jako 6 modulů, které jsou tvořeny vzájemně provázanými kurzy z různých oborů, které vedou k profesní způsobilosti absolventa.

Student si zapisuje také **volitelné kurzy** z nabídky svého studijního plánu, která bere ohled na specifika studia Učitelství 1. stupně ZŠ, nebo jiné kurzy z nabídky různých fakult Univerzity Karlovy (včetně Pedagogické fakulty UK).

Na konci druhého ročníku si student volí jednu z výchovných specializací: hudební výchova, výtvarná výchova, dramatická výchova nebo tělesná výchova.

3.4.1 Tělovýchovné předměty na Pedf UK

Studenti mají následující předměty týkající se tělesné výchovy. Časovou dotaci uvádím jak pro denní studenty (DS), tak pro studenty kombinovaného studia (KS)

Rozhodla jsem se uvést veškeré předměty týkající se tělesné výchovy, protože z mnohých lze čerpat právě i pro výuku atletiky.

Fyziologické a anatomické základy pohybu – časová dotace DS 1 přednáška týdně, KS – 6 hodin za semestr

Hlavním úkolem předmětu je seznámit studenty s teoretickými znalostmi somatologie. Studenti opakují a prohlubují středoškolské učivo a navazují na něj rozšiřujícím učivem anatomie a fyziologie tělních soustav (kosterní, svalová, oběhová a dýchací). Velký důraz je dáván na pochopení biologických možností, limitů a determinant lidského organismu. Jde o základní informace, kterými by měl být student vybaven, aby mohl následně studovat další specializované tělovýchovné předměty a kurzy. Předmět je tedy základním kamenem pro další studium pohybových aktivit, nejen atletiky.

Plavání I – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

Předmět je zaměřen jak na praktické tak teoretické osvojení základů plavání, plaveckých dovedností. Studenti se zdokonalují v plaveckých způsobech prsa, kraul a znak, pokud mají zafixovány nějaké chyby, měli by je zde odstranit. Mimo jiné se také naučí startovní skok a základní obrátku, zlepší svou plaveckou kondici a vytrvalost.

Pohybové a sportovní hry I – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

Jsou předmětem, který lze dobře využít i ve výuce atletiky, protože se zde studenti učí zvládnout základní pohybové dovednosti, učí se znát průpravná cvičení, různá herní cvičení a jiné průpravné hry vhodné právě pro pohybovou aktivitu dětí na prvním stupni základní školy. Studenti si vyzkouší vybrané sportovní hry jako je fotbal, basketbal, volejbal, florbal, házená, badminton a mnoho jiných.

Zdravotní tělesná výchova I – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 4 hodiny za semestr

Zdravotní tělesná výchova je pro učitele velmi důležitá, neboť se ve své praxi čím dál tím častěji setkávají s žáky s nejrůznějšími tělesnými oslabeními. Studenti se učí vést žáky ke správnému držení těla, učí se znát význam a metodiku nácviku. Dozvědí se, jak rozpoznat svalovou nerovnováhu a jaké jsou její důsledky. Osvojí si určité diagnostické metody a naučí se základním vyrovnávacím prostředkům. Přestože je atletika velmi všestranným sportem, i zde je potřeba žáky korigovat a hlídat, zda vše dělají správně a vést je ke svalové harmonii.

Motoricko – funkční příprava v tělesné výchově I – časová dotace KS – 8 hodin za semestr
– DS nemají vypsáno

Tento předmět je koncipován formou kurzu, kde se studenti seznámí s tradičními i alternativními venkovními sportovními aktivitami. Studenti zde mohou načerpat mnoho netradičních her, které se dají použít jako průpravná cvičení k atletice.

Tv letní kurz – časová dotace jeden týden pro DS, KS – pouze pro specializaci Tv

Jde o týdenní letní kurz, kde si studenti vyzkouší nejrůznější sporty v přírodě, základy kanoistiky, orientační běh a některé netradiční hry jako je např. korfbal, frisbee, ringo atd. Studenti se naučí i metodické zásady těchto činností pro děti.

Gymnastika I. – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

Předmět je uzpůsoben tak, aby se studenti dověděli, jak je gymnastika koncipována ve výuce na prvním stupni ZŠ – rytmická gymnastika a tanec, sportovní gymnastika, dětský aerobik. Studenti se učí, jak rozvíjet pohybové schopnosti za pomoci gymnastických her. Je zde kladen také důraz na didaktiku gymnastiky a úrazovou zábranu. Hlavním cílem předmětu je naučit studenty základním dovednostem i návykům v gymnastice, naučit je dopomoci a záchraně ve sportovní gymnastice.

Atletika I – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

V tomto předmětu se studenti seznamují se základními atletickými dovednostmi, technikou a metodikou atletických disciplín pro žáky prvního stupně základních škol. Studenti jsou seznámeni s běhy – sprinty i vytrvalostními, skokem dalekým a hodem míčkem. Studenti se učí i základům pravidel těchto atletických disciplín.

Atletiku se studenti učí chápat jako přirozený pohybový prostředek, který zvyšuje zdravotně orientovanou zdatnost.

Studenti jsou seznámeni se:

- základy techniky běhu – atletickou abecedou, odrazovou průpravou, nácvikem akcelerační a startů, atletickými hrami
- základy skoku vysokého – odrazovou průpravou, nácvikem hrubé formy flopu
- základy skoku dalekého – odrazovou průpravou, víceskoky, skokem vysokodalekým, skoky z rozběhů, z odrazového území
- základy hodů míčkem – na cíl i na dálku
- základy vytrvalostního běhu

Motoricko – funkční příprava v tělesné výchově II – časová dotace KS – 4 hodiny za semestr – DS nemají vypsáno

Předmět je vypsán pouze pro studenty kombinovaného studia, kteří se neúčastní zimního lyžařského kurzu. V tomto předmětu se studenti seznamují s teoretickými základy lyžování, zimních her v přírodě, bruslení. Dovědí se rovněž o bezpečnostních rizicích spojených s pobytem v zimní přírodě a něco o zásadách první pomoci.

Tv zimní kurz lyže – časová dotace jeden týden, KS – pouze pro specializaci Tv

Zimního týdenního výcvikového kurzu se účastní všichni studenti denního studia a studenti kombinované formy jen ti, kteří si tělesnou výchovu zvolili jako svou specializaci.

Na kurzu probíhají následující aktivity:

- hry na sněhu
- průpravná cvičení ke sjezdovému a běžeckému lyžování
- základy sjezdového lyžování
- základy běžeckého lyžování
- teoretické zásady bezpečného pohybu a pobytu na horách
- nutná výzbroj a výstroj v horách

Dovednostní minimum

Studenti na konci druhého ročníku skládají tzv. Dovednostní minimum – kdy musí splnit požadované dovednosti v určitém časovém limitu. Požadované dovednosti nepřesahují obsah osnov tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Požadované dovednosti a limity jsou plněny z plavání, atletiky, gymnastiky, sportovních a pohybových her.

Didaktika TV s praxí – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 4 hodiny za semestr

Předmět shrnuje teoretické i praktické poznatky a dovednosti, jež jsou potřebné pro vyučování tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Cílem předmětu je, aby si studenti na základě teoretických a praktických poznatků osvojili praktickou práci s dětmi. Je zde probíráno především:

- současný způsob života
- potřeby dětí
- zdravotně orientovaná tělesná výchova
- ontogeneze motoriky
- pohybové schopnosti
- pohybové dovednosti
- formy tělesné výchovy
- metody a postupy
- organizace v hodinách tělesné výchovy

Tímto předmětem končí studium tělesné výchovy těm studentům, kteří mají vybranou jinou výchovnou specializaci než tělesnou výchovu. Během dvou let jsou se studiem tělesné výchovy hotovi.

Studenti, jež si specializaci tělesné výchovy zvolili, pokračují následujícími předměty:

Kooperační hry – časová dotace DS – 2 hodiny týdně (povinně volitelný předmět)

Cílem tohoto předmětu je studentům nabídnout širokou škálu kooperačních her, které jsou založeny na účasti, rovnosti, důvěře a úspěchu. Kooperační hry jsou nesoutěživé pohybové aktivity, jsou výborným prostředkem k posílení tvořivého myšlení a hlavně mají velký výchovný potenciál. Jsou skvělým kompenzačním prostředkem k soutěživým disciplínám atletiky.

Tv a zdraví – časová dotace DS - 4 hodiny týdně (povinně volitelný předmět)

Studenti se v tomto předmětu mohou seznámit s novými pohybovými formami a zásadami zdravého pohybu jak teoreticky, tak prakticky. Seznámí se rovněž se zásadami laické diagnostiky, se stavy ohrožujícími život, se záchranou a dopomocí při různých pohybových aktivitách.

Plavání II – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Na kurzu plavání II si studenti zlepšují svou plaveckou výkonnost, zdokonalují techniku plaveckých způsobů prsa, znak a kraul. Nově se učí zvládnout techniku plaveckého způsobu motýlek. V kurzu se rovněž seznámí s dopomocí a záchranou tonoucího, se základy skoků do vody.

Atletika II – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

V tomto předmětu si studenti zdokonalují základní atletické dovednosti, techniku a metodiku atletických disciplín pro žáky prvního stupně základních škol. Kromě dovedností získaných v předmětu Atletika I získávají studenti absolující Atletiku II i zásobník her rozvíjejících atletické dovednosti. Seznamují se s metodikou a didaktikou atletiky.

Studenti jsou seznámeni se:

- skokem dalekým skrčným způsobem – rozměření rozběhu, cvičení pro správné dokončení odrazu
- skokem vysokým – nácvik techniky flopu, napodobivá cvičení
- hodem míčkem – využívání různého pomocného náčiní, rozvíjející hry
- štafetovým během – štafetové hry
- vytrvalým během – náměty na rozvoj vytrvalosti, běh v přírodě
- během překážkovým

Nové formy TV I – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 4 hodiny za semestr

Studenti se seznámí se základy lezení na umělé stěně – lezení, jištění, slaňování, výuka potřebných uzlů, vedení hodiny na lezecké stěně. Studenti se rovněž seznámí s pravidly méně obvyklých her jako je frisbee, ringo nebo streetball. Studenti by měli zvládnout základní herní činnosti jednotlivce, základní herní kombinace a herní systémy.

Atletika III – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Předmět je rozdělen na teoretickou a praktickou část. V teoretické části studenti rozebírají techniky vybraných atletických disciplín, pravidla, učí se vybírat disciplíny do soutěže pro děti a jak se soutěže organizují. Studenti se také dozvědí, jak by měla vypadat atleticky zaměřená hodina tělesné výchovy a jak využít atletických pohybových her.

V praktické části si studenti připraví ukázkou atleticky zaměřené hodiny, předvedou ji, ostatní studenti se učí z „chyb“ ostatních, předvedenou ukázkou se snaží hodnotit.

Gymnastika II – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Studenti se seznamují se sportovní gymnastikou na 1. stupni základní školy – hrazdou, přeskokem, akrobacií a kladinou, učí se gymnastické hry. Studenti rozebírají problematiku posilování dětí mladšího školního věku, učí se záchranu a pomoc. I v tomto předmětu si studenti připravují své vlastní výstupy vedení hodiny.

Pohybové a sportovní hry II – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Studenti rozvíjejí své dovednosti získané v Pohybových a sportovních hrách I, navíc se učí metodiku a didaktické základy výuky vybraných her vhodných k výuce na 1. stupni ZŠ. Učí se pravidla, řízení, rozhodování a organizaci utkání v těchto hrách.

Nové formy TV II – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 4 hodiny za semestr

Seznámení s jednotlivými druhy moderních gymnastických forem se zaměřením na rozvoj pohybových schopností, metodika a didaktika moderních gymnastických forem pro mladší školní věk. Seznámení s teoretickými východisky i praxí moderních gymnastických forem zaměřených na stimulaci pohybových schopností.

Didaktika vyučování Tv – časová dotace DS - 1 hodina týdně přednáška, 1 hodina týdně praktická část, KS – nemá vypsáno

Tento předmět mají vypsány pouze studenti denního studia a obsahově je shodný s předmětem Didaktika Tv s praxí.

Plavání III – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

V rámci tohoto předmětu mohou studenti získat certifikát „Cvičitele plavání“. Učí se teoreticky zvládnout obsah a organizaci základní plavecké výuky dětí.

Gymnastika III – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Gymnastika III je zaměřena na rytmičtou gymnastiku a na cvičení s náčiním. Studenti si osvojují různé gymnastické hry, jež podporují rozvoj gymnastických dovedností. Učí se chápat hudebně – pohybové vztahy, vybírat hudbu a obecné základy pohybové skladby.

Plavání IV – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 6 hodin za semestr

Výuka záchrany tonoucích, zásady bezpečnosti při výuce plavání.

Pohybové a sportovní hry III – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 13 hodin za semestr

Studenti se naučí další tradiční i netradiční sportovní hry, které lze s úspěchem využít při hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ a s hrami, které rozvíjejí žákovy pohybové schopnosti a dovednosti.

Úvod do sportovního tréninku – časová dotace DS - 2 hodiny týdně, KS – 4 hodiny za semestr

V tomto předmětu by měli studenti získat základní vhled do problematiky sportovního tréninku dětí mladšího školního věku. V předmětu se studenti seznámí s pojmy:

- sport jako multifunkční jev, struktura, cíl, úkoly, složky, etapy a stavba sportovního tréninku
- manipulace se zátěží, zotavení
- doping

Nové formy TV III – časová dotace DS - 1 hodina týdně, KS – 4 hodiny za semestr

Předmět je zaměřen na sportovní trénink dětí a dle jakých principů jej aplikovat do školních hodin tělesné výchovy. Rozebírány jsou specifika sportovního tréninku dětí – věkové zákonitosti, raná specializace dětí a jak vybírat talenty.

Zdravotní tělesná výchova II – časová dotace DS - 1 hodina týdně přednáška, 1 hodina týdně praktická část, KS – 6 hodin za semestr

Studenti jsou seznámeni s patofyziologií hybnosti a charakteristikou funkčních forem hybného systému. Učí se znát nejčastější oslabení a jak tato oslabení kompenzovat. Předmět je zaměřen i na základní didaktické formy zdravotního tělocviku, na vyučovací zásady, metody a postupy.

Teorie tělesné kultury a antropomotoriky I. – časová dotace DS - 1 přednáška týdně, KS – 6 hodin za semestr

Studenti se učí zvládnout teorii tělesné kultury, její filozofická, pedagogická a antropologická východiska. Seznamují se s pojmy jako: tělesná kultura (její funkce a subsystémy), pohybová aktivita člověka, pohyb a tělesná cvičení, zdraví, zdatnost, výkonnost, kvalita života, aktivní životní styl, zdravotně orientovaná zdatnost, hypokineze a její důsledky, duševní zdatnost, tělesná zdatnost a psychická odolnost. Mezi těmito pojmy se studenti učí nalézt souvislosti a zákonitosti.

Didaktika a praxe vyučování TV – časová dotace DS - 1 hodina týdně přednáška, 1 hodina týdně praktická část, KS – 10 hodin za semestr

Předmět je zaměřen na aplikaci získaných dovedností a poznatků v praxi. Studenti jsou vedeni k sebereflexi, diagnostice a evaluaci efektivity vyučovací hodiny. Studenti se rovněž seznamují s možnostmi, jak vytvořit zdravé prostředí ve škole tím, že zařazují pohyb i do běžného režimu vyučování a jak využít pohybových aktivit v projektovém vyučování.

Zdravotní TV III - časová dotace DS - 1 hodina týdně přednáška, 1 hodina týdně praktická část, KS – nemá vypsáno

Studenti se učí speciální cvičební metody a systémy, jež jsou vhodné k nápravě jednotlivých druhů oslabení. Učí se rozeznávat vhodná cvičení a naopak kontraindikované činnosti.

Teorie tělesné kultury a antropomotoriky II - časová dotace DS - 1 hodina týdně přednáška, 1 hodina týdně praktická část, KS – 8 hodin za semestr

Seznámení s dalšími teoretickými pojmy a souvislostmi mezi nimi: somatotypy člověka, tělesná výchova a její funkce, motorika člověka, pohyb a tělesná cvičení, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, cíle a systémy tělesné výchovy, sport a sportovní trénink, pohybové režimy, pohybová rekreace, didaktické a zdravotní aspekty pohybových aktivit.

Didaktické semináře – časová dotace 2 hodiny týdně

Teoretické a praktické seznámení s novinkami v oblasti tělesné výchovy, nové přístupy, metody a pomůcky.

Průběžná reflektivní praxe z TV – časová dotace DS - 4 hodiny týdně, KS – nemá uvedeno

Návaznost na teoretické disciplíny, hospitace a náslechy fakultních učitelů ZŠ, příprava na současné a perspektivní potřeby ZŠ, funkce průběžné praxe - motivační, specializační, kvalifikační. Ověřování všech učitelských dovedností v praxi. Organizace a administrativa vyučovacího procesu.

Výběrový kurz ze specializace TV – časová dotace DS - 5 dnů, KS – 3 dny

Na tomto kurzu by si studenti měli osvojit pravidla a metodiku základního bruslení, rychlobruslení, krasobruslení i ledního hokeje.

(<https://is.cuni.cz/studium/>)

3.5 Možnosti školení pro učitele

Nyní bych ráda uvedla možnosti, jak se učitelé mohou „dovzdělávat“ v oboru atletiky. Jsem přesvědčena, že školení a semináře mohou učitele velmi obohatit nejen teoreticky, ale hlavně prakticky – nové podněty, nové hry, nové metody výuky a tréninku apod.

Školení a semináře v rámci DVPP (další vzdělávání pedagogických pracovníků) nabízí Asociace školních sportovních klubů (AŠSK).

Jednou z akcí, která se každoročně koná koncem srpna je **TěloPraha**. Jde o vzdělávací seminář pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách i pro ostatní tělovýchovné pracovníky. TěloPraha patří svým rozsahem i výběrem aktivit mezi největší akce svého druhu konající se v České republice. Během 4 dnů semináře mají účastníci možnost zúčastnit se více než 50 druhů praktických aktivit a teoretických přednášek. **Program byl poprvé v roce 2016 rozšířen o sportovní aktivity vhodné pro 1. stupeň základních škol.**

Spoluorganizátorem je Univerzita Karlova – Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze.

Dalšími vypsánymi akcemi pro školní rok 2016 v rámci DVPP jsou tyto:

Frisbee – ultimate

Minivolejbal

Lyžování/Snowboarding

Chceme-li vyloženě atletická školení, pak je dobré hledat na stránkách Českého atletického svazu, kde jsou školení pro trenéry atletiky, z nichž některá jsou vhodná i pro učitele. Pro učitele základních škol jsou vhodná školení TAP (trenér atletických přípravek, 1. stupeň ZŠ) a TŽ (trenér žactva, 2. stupeň ZŠ). Semináře mají většinou obecnou náplň.

(<http://www.assk.cz/vzdelavani-ucitelu-tv/seminare/>)

3.6 Psychika dětí

Psychikou dětí ve vztahu ke sportu a atletice speciálně jsem se rozhodla zabývat proto, že žáci mladšího školního věku jsou velmi křehké „nádoby“ a ač rádi soutěží, tak jim neopatrné zacházení ze strany učitele může velmi ublížit a od sportování je odradit.

Psychika je vlastně takový softwar, který řídí hardware, naše tělo. Psychika a tělo dávají dohromady naši osobnost. Strukturu osobnosti tvoří soubor faktorů, které jsou ovlivnitelné a tvořené kontaktem s okolním prostředím, mezi ty nejdůležitější patří schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoje i hodnotová orientace a charakter.

Každé dítě je jiné, každé má různou míru schopností, které mu jsou vrozené. Proto má každý žák odlišné předpoklady k různým činnostem i možnostem se různé činnosti naučit. Aby se tyto schopnosti mohly rozvíjet, potřebuje dítě podněty z vnějšího prostředí.

Psychické schopnosti obvykle členíme na:

1. **Smyslově pohybové** (neboli percepčně motorické), které v sobě spojují vnímání a pohybové projevy a navzájem je koordinují. Pro atletiku velmi důležité schopnosti. Patří sem např. rozsah vnímání, orientace v prostoru, přesnost pohybu apod.
2. **Intelektuální** (rozumové), které vycházejí ze zpracování a chápání problémů, přizpůsobivosti prostředí apod. Známé IQ nemusí souviset s herní či závodní inteligencí, která je ve sportu potřebnější. Sem bychom zařadili i tvořivost sportovce.
3. **Sociální**, které se projevují ve vztahu a jednání k ostatním lidem jako schopnost s nimi dobře vycházet a komunikovat. Můžeme sem řadit empatii, pochopení a porozumění pocitům druhého člověka.

Výše uvedené schopnosti se navzájem prolínají, doplňují, ovlivňují a mohou se navzájem i kompenzovat.

Už u malých dětí můžeme rozpoznat jejich temperament, na jehož základě je možné pozorovat hlavní formy psychických procesů, kterými jsou:

- **extroverze** - neboli obrácení ven, jedinec je sdílný, komunikativní, otevřený a družný, neustále hledající nové kontakty, tito sportovci většinou inklinují k týmovým sportům
- **introverze** – spojená s obrácením do sebe, dítě je spíše zdrženlivé až tiché, dává přednost knihám či počítači před lidmi, pojímá vše vážně, takoví mohou být právě budoucí atleti vzhledem k individuálnímu výkonu
- **stabilita** – charakteristická citovou stálostí, větším klidem a menší nervozitou, velmi důležitá vlastnost pro malé atleti – zvláště při závodech
- **labilita** – projevující se změnami nálad, citovou nestálostí, zbytečnými starostmi apod., takovíto atleti musí vynaložit veliké úsilí na zklidnění před důležitým závodem, aby odvedli co nejlepší výkon, bude se jim patrně lépe dařit ve sprinterských bězích

Dostáváme se k nejdůležitějšímu hybateli ve sportu u dětí a tím jsou **emoce**. Jaké převažují, záleží právě na temperamentu dítěte. Emoce hrají důležitou roli v tom, proč děti sportují a sportovat chtějí.

To jak dítě roste a v průběhu svého života se setkává s různými vjemy, které hodnotí, učí se k nim zaujímat postoj, se začíná chovat charakteristickým způsobem. Tyto relativně stálé projevy chování se souhrnně označují jako **charakter**. Vlastností, jež určují charakter, je celá řada, mohou to být např. tyto: ohleduplnost, arogance, čestnost, pracovitost, pečlivost, důslednost, tvrdost, zodpovědnost, přizpůsobivost, snaha, cílevědomost, houževnatost, lenost atd.

Učitel by měl znát projevy svých žáků a umět je regulovat. V hodinách tělesné výchovy zaměřených na atletiku nejde jen o to naučit žáky nějaké nové sportovní dovednosti, ale jde i o jejich výchovu, čím jsou děti mladší, tím o ni jde více. Žáci by si měli osvojovat sportovní pravidla, respektovat své spolužáky, i když jsou zrovna jejich soupeři, tolerovat výkony druhých, naučit se prohrávat i vyhrávat a hlavně respektovat pravidla a chovat se podle zásad **fair play** a to nejen při sportu, ale i v životě.

(Perič, 2015)

3.7 Kouzlo motivace

Jak žáka motivovat k tomu, aby rád sportoval, aby se těšil na hodiny tělocviku? Některé žáky není potřeba motivovat vůbec, mají sami potřebu něco dokázat, být první nebo překonat sami sebe, mají silnou vnitřní motivaci. Jak je to ale s dětmi sportovně méně nadanými? Jak zařídit, aby hodiny tělesné výchovy byly příjemné i pro ně?

Jak jsem výše uvedla, vnitřní motivace je mocnou hybnou silou, díky ní začne se sportem mnoho starších lidí. Žáci mladšího školního věku však zatím tak silnou vnitřní motivaci nemají, mnoho věcí dělají proto, že musejí nebo aby udělali radost rodičům nebo paní učitelce. Proto je důležitá i vnější motivace, není ovšem z dlouhodobého hlediska úplně vhodná. Jak říká úspěšný podnikatel Ivo Toman ve své knize Úspěšná sebemanipulace: *„Jenže motivace z vnějšku je jako smrad. Ten za pár hodin vyvětrá a nikdo nepozná, že něco uvnitř bylo. Důležité totiž je, jak lidé umí motivovat sami sebe“* (Toman, 2008, s. 53).

Jenže žáky mladšího školního věku teprve vnitřní motivaci musíme učit. Je potřeba je vhodným způsobem navést, aby sami chtěli. U soutěživých dětí nám to půjde snadno, u ostatních nám pomůže hra. Atletika na prvním stupni je založena na hrách, při kterých si žáci rozvíjejí atletické dovednosti.

Měli bychom se zaměřit na **prožitkovou** motivaci, to znamená, aby žáci v hodinách tělesné výchovy zažívali legraci, hráli si, zažívali něco, na co budou rádi vzpomínat. Samozřejmě, že děti motivuje také pocit **být úspěšný**, moci srovnávat své síly s ostatními, umět něco, co ostatní nedokážou. Je potřeba žáky naučit, aby jako úspěch brali i zlepšení svého vlastního výkonu.

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné, děti jsou optimistické, jejich vývoj probíhá více méně rovnoměrně, mají zájem o všechno konkrétní a základem jejich konání je právě hra.

V hodinách tělesné výchovy by měl převládat herní princip - radostný charakter veškeré činnosti, příjemné prožitky ze spontánního pohybu, pestrost a častá obměna herních činností. *„Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér (učitel) by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra (učitele). Ten*

může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit“ (Perič, 2015, s. 26).

3.8 Otázka soutěže

Soutěžení ke sportu neodmyslitelně patří. Tuto kapitolu jsem do své práce zařadila proto, že si ve škole všímám, jak rozdílně děti na soutěžení reagují. Je dobré soutěživost podporovat?

Rizika soutěží a soutěživosti podle psycholožky Jany Nováckové

- Vytvářejí návyk na vnější motivaci k výkonu. Odnaučují děti dělat věci kvůli nim samotným, ale učí je, že jediné důležité je zvítězit, nikoliv dělat věci, jak můžeme nejlépe.
- Učí děti odvozovat pocit vlastní hodnoty hlavně od výkonu, od toho, zda podají lepší či horší výkon než druzí.
- Budují specifické postoje k druhým lidem – učí je vidět jako soupeře a překážky svého úspěchu, nikoliv jako možné spolupracovníky při vytváření něčeho pozitivního a smysluplného.
- Jsou velkou překážkou pro osvojení dovedností potřebných ke spolupráci.
- Tím, že jsou příležitostí k podvodům a podrazům, ohrožují morální vývoj dětí.
- Ze své podstaty zvyšují agresivitu a tím zasahují do vztahů, do klimatu třídy.

(<http://www.ucitelske-listy.cz/2011/10/jana-novackova-rizika-soutezi-ve-skole.html>)

Soutěže a soutěživost jsou a budou vždy běžnou součástí našeho denního života, volnočasových aktivit i sportu. Naše euro-americká společnost je tak prostě založena – na individualitě a soutěži. V posledních letech ještě více, než tomu bylo dříve. Postupně se ale zjišťuje, že společnosti založené na spolupráci (kooperaci) jsou na tom lépe než ty zaležené právě na soupeření.

Psycholožka Simona Hoskovcová z filosofické fakulty Univerzity Karlovy poukazuje na rozdíl v soutěživosti u dětí předškolního věku a dětí školního věku.

U předškolních dětí bychom měli akceptovat jejich přirozenost, jejich hravost, soutěž jako taková je ještě nezajímá. Nejčastěji to bývají rodiče, kdo své předškolní děti do soutěžení s ostatními tlačí. Rodiče s dětmi obráží nejrůznější závody a soutěže, kdy úspěšných je prvních pár jedinců a ostatní se cítí neúspěšní. Předškolní děti jsou na hodnocení velmi citlivé a potřebují být úspěšné. V takových situacích může u dítěte vzniknout nechuť ke sportování obecně. Děti by měly mít radost z činnosti pro tu činnost samou, ne v nich uměle vyvolávat soutěživost. To se netýká pouze sportu, ale samozřejmě i jakýchkoli jiných činností. Ani u evidentně sportovně talentovaných dětí bychom soutěživost neměli výrazně podporovat, alespoň ne v předškolním věku.

Odlíšná situace nastává ve školním věku, kdy si děti samy začínají vymýšlet takové hry a činnosti, ve kterých mohou soupeřit se svými vrstevníky, samy zkouší, kdo je silnější, kdo doběhne nejrychleji. Sebevědomí dětí ve školním věku se utváří podle toho, jak vnímají svoji pozici mezi vrstevníky a jak se s nimi poměřují. Soutěživost je v pořádku, pokud se podaří každému dítěti najít nějakou oblast, činnost, ve které bude úspěšné. Je na rodičích a učitelích, aby takovou oblast spolu s dítětem hledali a podporovali ho.

Soutěživost a pobyt v kolektivu svých vrstevníků, je pro školní dítě velmi ostrou zkouškou a důležitou přípravou na pozdější reálný život. Ten je na soutěži a výkonu založen od známkování přes měření výkonů až po ohodnocení v zaměstnání. S principem soutěže jsme konfrontováni neustále a škola je přípravou na realitu.

Dovolme tedy ve škole dětem soutěžit, je to pro ně v mladším školním věku přirozené, ale nepodporujeme soutěž za každou cenu a ukažme dětem i formu spolupráce. Neměli bychom si tedy všimát jen medailí, pohárů a výkonů dětí, ale ocenit je také za to, že někomu pomohou, že soucítí s druhými.

3.9 Atletické soutěže pro žáky prvního stupně ZŠ

Školní sportovní soutěže jsou součástí výchovy, pro některé žáky fungují jako motivace. I pro učitele mají motivační charakter – sestavují a připravují tým, který bude reprezentovat třídu, školu, město. Je to první důvěra i odpovědnost, příležitost udělat něco pro úspěch. Žáci mohou uplatnit naučené dovednosti a porovnat se s ostatními. Vzhledem k tomu, že se v převážné většině jedná o soutěže družstev, mohou se uplatnit i o něco slabší žáci. Soutěže družstev také podporují kolektivní přístup – vzájemné fandění, pomoc a ohleduplnost. I fakt,

že výsledné umístění družstva závisí na výkonu všech jeho členů, jsou jednotliví žáci odpovědní za celé družstvo, děti se pak velmi snaží, aby přispěly co nejvíce, aby svým výkonem „nepokazily“ snahu ostatním.

Základní školy mohou své žáky přihlásit do nejrůznějších sportovních soutěží, každoročně jim chodí nabídka od Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK). Nabídka sportů je značná, sportovní soutěže jsou vždy týmovou soutěží, záměrně jsou velmi pestré, aby učitelé mohli nominovat děti různě nadané.

AŠSK podporuje rozvoj okresních a krajských pohárů a vyhlašování nejlepších škol napříč sportovními soutěžemi, což je vždy vysokým oceněním práce učitelů tělesné výchovy. Všestranný rozvoj a dostupnost pohybových aktivit je spolu se zdatností a možnostmi vyzkoušet si sporty i pro méně nadané největším přínosem školního sportu. Právě okresní a krajská finále jsou ta nejdůležitější, zde soutěží nejvíce děti. Zapojení žáci často osloví a strhnou svým příkladem ostatní, soutěže sledují trenéři a vybírají si nové svěřence. Děti jsou někdy ve srovnání s ostatními překvapeny vlastním talentem a úspěchem a začnou se sportu pravidelně věnovat.

Systém školních sportovních soutěží

Školní finále je základním článkem školních soutěží, kdy zpravidla soutěží družstva jednotlivých ročníků o nominaci do školního týmu. Na základě této soutěže sestavuje učitel školní družstvo.

Toto družstvo se pak účastní:

1. Okresního finále
2. Krajského finále
3. Republikového finále

Žáci základní školy soutěží ve čtyřech kategoriích:

Kategorie I. – Mladší děti – žáci 1. – 3. ročníku

Kategorie II. – Starší děti – žáci 4. a 5. ročníku

Kategorie III. – Mladší žáci – žáci 6. a 7. ročníku

Kategorie IV. – Starší žáci – žáci 8. a 9. ročníku

Prvního stupně základní školy se tedy týkají kategorie I. a II.

Pro školní rok 2016/17 jsou pro I. a II. kategorii vypsány tyto soutěže:

ATLETIKA – Štafetový pohár (3. ročník) s patronkou Ludmilou Formanovou

FOTBAL – Minikopaná McDonald's cup (20. ročník) největší fotbalový turnaj dětí s patronem Pavlem Nedvědem

PLAVÁNÍ – Sportovní liga základních škol (1. ročník) v rámci plaveckého výcviku 3. tříd s patronkou Petrou Chocovou

VYBÍJENÁ – oblíbená soutěž nejmenších žáků

Atletiky se týkají následující soutěže zaštitěné právě AŠSK. Každoročně v Rudné u Prahy probíhá Atletický trojboj pro žáky 1. stupně ZŠ.

Atletický trojboj

Disciplíny:

- sprint - 60 m
- skok do dálky (odraz z odrazového pásma 100 cm, pokus se měří od místa odrazu – špička odrazové nohy) - 3 pokusy
- hod míčkem – 3 hody

Každý závodník absolvuje všechny disciplíny.

Kategorie I. (1. - 3. třídy, dvě dívky a dva chlapci)

Kategorie II. (4. a 5. třídy, dvě dívky a dva chlapci)

Celkem tvoří družstvo osm dětí – 4 chlapci a 4 děvčata. Závodníci mladší kategorie nemohou startovat v kategorii starší.

Členy družstva mohou být pouze žáci z jedné školy.

V jednotlivých kategoriích se určí pořadí závodníků podle dosažených výkonů v disciplínách. Vítězí družstvo s nejnižším součtem umístění všech závodníků ze všech disciplín. Při rovnosti bodů dvou a více družstev rozhoduje o pořadí získání většího počtu lepších umístění v kategoriích.

Štafetový pohár

Soutěže se mohou účastnit žáci 1. stupně ZŠ. Družstvo tvoří 16 žáků ve složení:

4 dívky (1. - 3. třída)

4 chlapci (1. - 3. třída)

4 dívky (4. - 5. třída)

4 chlapci (4. - 5. třída)

Pro účast družstva v soutěži je nutné, aby družstvo bylo složeno z žáků jedné školy a členové družstva odpovídali stupněm školy.

Štafety smíšené

- 8 x 100 m (1. - 3. třída)

- 8 x 100 m (4. - 5. třída)

- 8 x 200 m "A" vybraní závodníci školy, kteří již startovali ve štafetách 8 x 100 m s následujícím rozdělením:

- 2 dívky + 2 chlapci (1. - 3. třída)

- 2 dívky + 2 chlapci (4. - 5. třída)

- 8 x 200 m "B" závodníci, kteří neběželi ve štafetě 8 x 200 m "A"

Uvádím zde i atletický závod pro žáky 2. stupně, neboť žáci se mohou na dané disciplíny připravovat již v 5. třídě.

Pohár rozhlasu – pro žáky 2. stupně

Disciplíny:

Mladší žáci: běh 60 m, 1000 m, skok vysoký, skok daleký, hod míčkem 150 g, štafeta 4 x 60m

Mladší žákyně: běh 60 m, 600 m, skok vysoký, skok daleký, hod míčkem 150 g, štafeta 4 x 60m

Starší žáci: běh 60 m, 1500 m, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 4 kg, štafeta 4 x 60m

Starší žákyně: běh 60 m, 800 m, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 3 kg, štafeta 4 x 60m

(Termínový kalendář AŠSK ČR ve školním roce 2016 – 2017)

3.10 Atletické nářadí a náčiní

K výuce atletiky ve školách je nutné alespoň základní materiální vybavení. Takové, které je potřebné pro disciplíny uváděné v RVP a ŠVP. Neměla by tedy chybět atletická trať a vybavení pro skok daleký.

Dobré by bylo, kdyby venkovní hřiště určené k výuce hodin tělesné výchovy z časových důvodů nebylo od školy vzdálené více jak 5 minut chůze.

Materiální podmínky a vybavenost konkrétní školy mohou ovlivnit (a jak se také níže dovíme, ovlivňují), obsah i formu výuky.

V posledních letech je komisi mládeže ČAS ve spolupráci s firmou Jipast doporučována sada atletického nářadí a náčiní vhodná pro děti mladšího školního věku. Sadu učitelé mohou využít jak v tělocvičně, tak ve venkovních prostorách. Tato speciální atletická sada splňuje i veškeré bezpečnostní podmínky a je výborná díky svému mnohoúčelovému využití.

Nutné atletické vybavení klasických základních škol by mělo být následovné:

Pro hladké běhy:

- běžecký ovál (150 – 400 m)
- přímá atletická trať (alespoň 50 m)
- startovní bloky (alespoň 2)

Skoky:

Pro skok daleký:

- doskočiště
- rozběhová dráha s odrazovým břevnem a délkou alespoň 20 m

Pro skok do výšky:

- doskočiště (3 x 5 m)
- rozběhová plocha alespoň 15 m
- 2 stojany
- laťka

Hody a vrhy:

Pro hod kriketovým míčkem:

- větší rovná plocha pro dostatečný rozběh a dopad míčku (granátu)
- alespoň 15 kriketových míčků
- alespoň 15 granátů

Pro vrh koulí:

- kruh pro vrh koulí
- výseč pro dopad koule
- alespoň 5 ks koulí o hmotnosti 3 a 4 kg

(Husár, 2012)

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Cíle práce:

Hlavním cílem diplomové práce je na základě dotazníkového šetření zjistit stav výuky atletiky na prvním stupni základních škol.

Dílčí cíle:

1. zjistit, jaké atletické disciplíny učitelé s žáky nacvičují a jak často do hodin tělocviku atletiku zařazují
2. zjistit, zda užívají průpravných cvičení a metodických řad nácviku atletických disciplín
3. zjistit, jak jsou na tom základní školy s vybavením nutným pro atletiku a venkovním sportovním zázemím
4. zjistit, zda oblíbenost tělesné výchovy u učitelů 1. stupně má souvislost s tím, jak často zařazují atletiku do svých hodin tělesné výchovy
5. zjistit, zda atletika žáky prvního stupně baví
6. zjistit, zda je vhodné děti podporovat v atletických soutěžích
7. zjistit, zda výuka na Pedagogické fakultě UK dostatečně připraví učitele k výuce atletiky
8. zjistit, zda je z dokumentu RVP dostatečně patrné, co všechno by měla zahrnovat výuka atletiky na prvním stupni základních škol

4.1 Problémové otázky

Na základě literární rešerše, dotazníkového šetření u učitelů a žáků prvního stupně jsem vypracovala problémové otázky:

1. Jak často učitelé zařazují atletiku do hodin tělesné výchovy, jaké atletické disciplíny s dětmi nacvičují?
2. Zařazují učitelé do hodin zaměřených na atletiku průpravná cvičení a učí dle metodických řad?
3. Mají učitelé k dispozici dostatečné vybavení pro výuku atletiky?

4. Zařazují učitelé, kteří učí tělesnou výchovu nejraději, atletiku do svých hodin častěji?
5. Baví atletika žáky prvního stupně základních škol?
6. Je vhodné žáky prvního stupně základní školy motivovat k atletickým soutěžím?
7. Jsou absolventi Pedf UK oboru Učitelství pro 1. stupeň dostatečně připraveni k výuce atletiky?
8. Jsou nějaké rozdíly v pojetí atletiky v RVP a programu Základní škola?

4.2 Úkoly diplomové práce

Úkolem diplomové práce je:

- seznámení se s problematikou výuky atletiky na prvním stupni základních škol z pohledu učitele
- srovnání současného dokumentu RVP a dokumentu program Základní škola
- analýza přípravy učitele na výuku atletiky na 1. stupni základní školy

Postup práce:

- vytvoření dotazníku pro učitele prvního stupně základních škol, který bude zaměřen na výuku atletiky
- vytvoření dotazníku pro žáky prvního stupně základních škol, který bude zaměřen na výuku v hodinách tělesné výchovy a na vztah žáků ke sportu a atletice
- vyhodnocení dotazníků učitelů
- vyhodnocení dotazníků žáků

4.3 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor učitelů

Výzkumného šetření se zúčastnilo 72 učitelů prvního stupně základních škol ze Středočeského kraje. Nejednalo se o výběr náhodný, ale ovlivněný dostupností školy a ochotou dotazník vyplnit. Dotazník učitelé vyplňovali během května roku 2016.

Výzkumný soubor žáků

Dalším výzkumným souborem byli žáci prvního stupně jedné základní školy ve Středočeském kraji. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 123 žáků - 25 žáků první třídy, 32 žáků druhé třídy, 18 žáků třetí třídy, 28 žáků čtvrté třídy a 20 žáků páté třídy. Nejednalo se o výběr náhodný, ale ovlivněný dostupností školy a ochotou dotazník vyplnit. Dotazník žáci vyplňovali začátkem června roku 2016.

Žákům bylo vysvětleno, jak na jednotlivé otázky odpovídat, bylo jim vysvětleno, jaké konkrétní činnosti si pod uvedenými sporty a pohybovými aktivitami představit. U vyplňování dotazníků jsem byla přítomna, mohla jsem zodpovídat případné dotazy žáků.

Údaje byly zjišťovány u dostupného vzorku respondentů, jež byli ochotni dotazník vyplnit.

4.4 Metodika práce

Zdroje dat

Zdroje dat, které byly potřebné k sepsání této diplomové práce, jsou primárními zdroji. Sbírala jsem je sama pomocí anonymních nestandardizovaných dotazníků.

Metody a techniky sběru dat

K získání potřebných informací o aktuálním stavu výuky atletiky na prvním stupni základních škol bylo využito nestandardizovaných anonymních dotazníků, předložených v písemné formě. Bylo použito uzavřených otázek s možností odpovědi ano/ne nebo výběru více možností.

Dotazníkové šetření stavu

Sestavila jsem nestandardizovaný anonymní dotazník určený učitelům prvního stupně základních škol.

Dotazník se skládal z částí:

- údaje o vybavení školy pomůckami pro atletiku a sportovním zázemím pro výuku atletiky
- údaje o účasti škol na atletických závodech
- otázky týkající se řazení atletických disciplín do hodin tělesné výchovy a četnosti vyučovacích hodin zaměřených na atletiku
- otázky týkající se postupu při výuce atletiky

- otázky týkající se zájmu učitelů o tělesnou výchovu a výuku atletiky

Sestavila jsem rovněž nestandardizovaný anonymní dotazník pro žáky prvního stupně základních škol. Dotazník byl zaměřen na zjišťování dat ohledně výuky atletiky na prvním stupni základních škol, na vztah dětí k hodinám tělesné výchovy a také na jejich hodnocení výuky v hodinách tělesné výchovy.

4.5 Pilotní šetření

Pilotní šetření učitelů bylo provedeno u čtyř kantorů prvního stupně základní školy, jež učí své žáky od 1. do 5. třídy. Učitelé mají praxi 6, 12, 22, a 30 let. Po pilotním šetření se ukázalo, že je nutné u otázky č. 9 doplnit, aby učitelé kroužkovali více možností.

Pilotní šetření žáků bylo provedeno u 10 žáků prvního stupně, vždy u dvou z každého ročníku. Z pilotního šetření žáků vyplynulo, že bude potřeba mé přítomnosti při vyplňování dotazníků, aby došlo k ujasnění pojmů, které jsou v dotazníku uvedeny. Zjistila jsem, že každý žák má trochu jinou představu pod termínem sportovní hra.

4.6 Statistické zpracování dat

Při statistickém zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použila základní postupy popisné statistiky. Následně jsem se zaměřila na třídění získaných údajů. Naměřené hodnoty i rozsah jejich výskytu jsem vyjádřila procentuálně v tabulkách. Při statistickém zpracování dat jsem uváděla procenta výskytu sledovaného jevu tak, aby mi výsledky mohly posloužit také ke kvalitativní analýze pro případná další výzkumná šetření podobného charakteru. Použila jsem třídící tabulku tam, kde došlo ke členění souboru na dílčí skupiny údajů. Bude tak dosaženo zvýšení informační výpovědi.

5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření u učitelů

5.1.2 Vyhodnocení jednotlivých proměnných

Vybavení škol

Vzhledem k tématu, cíli a úkolům diplomové práce mě zajímaly odpovědi na otázky týkající se atletického vybavení školy a sportovního zázemí školy, jež je k výuce atletiky potřebné.

Tabulka č. 1

Vybavení školy běžeckou dráhou

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	34	47%
Ne	38	53%

Zjistila jsem, že 53% učitelů nemá k dispozici žádnou běžeckou dráhu.

Tabulka č. 2

Vybavení školy doskočištěm pro skok daleký

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	52	72%
Ne	20	28%

Zjistila jsem, že 28% učitelů nemá k dispozici doskočiště pro skok daleký.

Tabulka č. 3

Vybavení školy atletickou sadou pro děti k nácviku atletických disciplín v tělocvičně i venku

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	20	28%
Ne	52	72%

Zjistila jsem, že 72% učitelů nemá k dispozici speciální atletickou sadu pro děti.

Tabulka č. 4

Vybavení školy pomůckami pro výuku atletiky (mimo sady JIPAST)

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Startovní bloky	39	54%
Štafetové kolíky	50	69%
Oštěpy	4	6%
Překážky	18	25%
Kriketové míčky	54	75%
Jiné	7 [1 (koule), 1 (stopky), 5 (kužele)]	10%

Zjistila jsem, že kriketové míčky má k dispozici 75% učitelů, štafetové kolíky 69% učitelů, startovní bloky 54% učitelů, překážky 25% učitelů, jiné atletické náčiní 10% učitelů a oštěpy 6% učitelů.

Tabulka č. 5

Možnost výuky atletiky ve venkovních prostorách

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	72	100%
Ne	0	0%

Zjistila jsem, že všichni dotazovaní učitelé mají možnost chodit s dětmi na tělesnou výchovu ven.

Tabulka č. 6

Využívané venkovní prostory k výuce atletiky

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Venkovní hřiště, stadion	64	89%
Školní zahrada	10	14%
Les	26	36%
Park	30	42%
Louka	18	25%

Zjistila jsem, že 89% učitelů využívá jako venkovní prostory hřiště či stadion, 42% učitelů park, 36% učitelů les, 25% učitelů louku a 14% učitelů školní zahradu. Většina učitelů využívá více jak jeden venkovní prostor.

Tabulka č. 7

Účast školy na atletických závodech (alespoň 1x ročně)

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	56	78%
Ne	13	18%

Zjistila jsem, že 78% učitelů má možnost účastnit se se svými žáky atletických závodů. 18% učitelů tuto možnost nevyužívá.

Tabulka č. 8

Zájem dětí účastnit se atletických závodů

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	23	32%
Spíše ano	36	50%
Ne	0	0%
Spíše ne	6	8%

Zjistila jsem, že 50% žáků by se dle názoru učitelů chtělo účastnit atletických závodů, 8% žáků by se účastnit nechtělo.

Tabulka č. 9

Zastoupení atletických disciplín při výuce atletiky na 1. stupni ZŠ

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Běh na 50 (60) m	67	93%
Běh na 800 m	27	38%
Běh na 1500 m	28	39%
Vytrvalostní běh	34	47%
Skok z místa	67	93%
Skok do dálky	53	74%
Skok do výšky	18	25%
Skok o tyči	0	0%
Hod míčkem	66	92%
Hod oštěpem	0	0%
Vrh koulí	16	22%
Víceboje	11	15%

Zjistila jsem, že nejčastěji vyučovanými atletickými disciplínami jsou: běh na 50 m, hod míčkem a skok do dálky.

Tabulka č. 10a

Četnost hodin zaměřených na atletiku

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
1x týdně	18	25%
1x za měsíc	31	43%
1x za čtvrtletí	4	6%
1x za pololetí	0	0%
sezonně na podzim 2 týdny	7	10%
sezonně na podzim 3 týdny	7	10%
sezonně na podzim 4 týdny	3	4%
sezonně na jaře 2 týdny	6	8%
sezonně na jaře 3 týdny	6	8%
sezonně na jaře 4 týdny	9	13%

Zjistila jsem, že nejvíce učitelů zařazuje atletiku do své výuku 1x za měsíc.

Tabulka č. 10b

Četnost hodin zaměřených na atletiku

Odpověď	Počet učitelů	Vyjádřeno v %	Přibližný počet hodin zaměřených na atletiku	% vyjádření hodin zaměřených na atletiku
1x za čtvrtletí	3	4%	4	5%
1x za měsíc	25	35%	10	12%
1x za týden	18	25%	42	51%
jaro 4 týdny	3	4%	8	10%
jaro a podzim 2+2 týdny	4	6%	8	10%
jaro a podzim 3+3 týdny	4	6%	12	15%
jaro a podzim 4+4 týdny	4	6%	16	20%
1x za měsíc + jaro a podzim 2+2 týdny	1	1%	22	27%
1x za měsíc + jaro a podzim 3+3 týdny	4	6%	18	22%
1x za týden + podzim 2 týdny	1	1%	44	54%
1x za čtvrtletí + jaro 3 týdny	1	1%	10	12%
neodpověděli	4	6%	?	?

Zjistila jsem, že 26% učitelů věnuje atletice více jak polovinu času v hodinách tělesné výchovy. Zjistila jsme, že 56% učitelů věnuje atletice méně jak 20% času v hodinách tělesné výchovy.

Tabulka č. 10c

Četnost hodin zaměřených na atletiku dle oblíbenosti výchov

Preference vyučované výchovy	Průměrný počet hodin zaměřených na atletiku za školní rok	Procentuelní vyjádření (hodin zaměřených na atletiku)
Učitelé, kteří nejraději učí Hv nebo Vv	14,5	17%
Učitelé, kteří nejraději učí Tv	25,5	30%

Zjistila jsem, že učitelé preferující tělesnou výchovu mají 30% hodin zaměřených na atletiku. Učitelé preferující jinou výchovu než tělesnou věnují atletice 17% svého času v hodinách tělesné výchovy.

Tabulka č. 11

Zařazování průpravných cvičení do hodin atletiky

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	68	94%
Ne	4	6%

Zjistila jsem, že 94% učitelů zařazuje průpravná cvičení do hodin atletiky.

Tabulka č. 12

Zařazování metodických řad pro nácvik a zdokonalování atletických disciplín

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	60	83%
Ne	12	17%

Zjistila jsem, že 83% učitelů zařazuje do svých hodin tělesné výchovy metodické řady pro nácvik a zdokonalování atletických disciplín.

Tabulka č. 13

Měření výkonů žáků

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	67	93%
Ne	5	7%

Zjistila jsem, že 93% učitelů měří výkony svých žáků alespoň 2x ročně.

Tabulka č. 14

Srovnávání výkonů žáků v čase, evidence výkonů

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	51	71%
Ne	21	29%

Zjistila jsem, že 71% učitelů zaznamenává výkony svých žáků a srovnává je s výkony předchozími.

Tabulka č. 15

Vedení sportovního kroužku učitelem

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	14	19%
Ne	58	81%

Zjistila jsem, že 19% učitelů vede sportovní kroužek.

Tabulka č. 16

Účast na školení atletiky

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Ano	15	21%
Ne	57	79%

Zjistila jsem, že 79% učitelů se nikdy neúčastnilo žádného školení ohledně atletiky.

Tabulka č. 17

Preference výuky výchov

Odpověď	Počet učitelů	Procentuelní vyjádření
Tělesná výchova	32	44%
Výtvarná výchova	35	49%
Hudební výchova	5	7%

Zjistila jsem, že 44% učitelů učí z výchov nejraději tělesnou výchovu, 49% výtvarnou výchovu a 7% hudební výchovu.

5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření u žáků

5.2.2 Vyhodnocení jednotlivých proměnných

Tabulka č. 18

Oblíbenost jednotlivých výchov u žáků

	Chlapci	Dívky	Celkem	Procentuelní vyjádření
Výtvarná výchova	12	29	41	33%
Hudební výchova	0	4	4	3%
Tělesná výchova	51	27	78	63%

Zjistila jsem, že 63% žáků má nejoblíbenější z výchov tělesnou výchovu, více chlapců než děvčat.

Tabulka č. 19

Oblíbené pohybové aktivity žáků

	Chlapci	Dívky	Celkem
atletika	1	1	2
badminton	1	0	1
běh	2	1	3
florbal	5	1	6
fotbal	20	3	23
gymnastika	0	1	1
hod diskem	0	1	1
hokej	1	0	1
hra se psem	1	0	1
judo	1	0	1
kanoe	1	0	1
kolečkové brusle	0	3	3
kolo	11	10	21
koloběžka	0	2	2
koně	0	4	4
lukostřelba	0	1	1
motokáry	1	0	1
paintball	1	0	1
parkour	2	0	2
ping-pong	1	2	3
plavání	2	7	9
rybaření	1	0	1
skákáání	0	1	1
skate	1	2	3
squash	1	0	1
tanec	1	17	18
tenis	1	0	1
triatlon	1	0	1
vybíjená	4	1	5

Zjistila jsem, že nejoblíbenějšími sporty žáků prvního stupně jsou fotbal, cyklistika a tanec. Atletiku jako oblíbenou uvedli 2 žáci.

Tabulka č. 20

Oblíbenost soutěží v hodinách tělesné výchovy

	Chlapci	Dívky	Celkem	Procentuelní vyjádření
Ano	53	47	100	81%
Ne	11	10	21	17%

Zjistila jsem, že 81% žáků má rádo soutěže v hodinách tělesné výchovy.

Tabulka č. 21

Četnost pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy

	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
1.	Sportovní a pohybové hry	Sportovní a pohybové hry	Vybíjená	Atletika	Sportovní a pohybové hry
2.	Vybíjená	Atletika	Sportovní a pohybové hry	Vybíjená	Vybíjená
3.	Atletika	Vybíjená	Florbal	Gymnastika	Atletika
4.	Fotbal	Gymnastika	Atletika	Sportovní a pohybové hry	Florbal
5.	Gymnastika	Florbal	Gymnastika	Florbal	Fotbal
6.	Aerobic	Fotbal	Fotbal	Fotbal	Gymnastika
7.	Florbal (nikdy nehráli)	Aerobic (nikdy necvičili)	Aerobic	Aerobic	Aerobic

Celkové pořadí četnosti sportovních a pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy:

1. sportovní a pohybové hry
2. vybíjená
3. atletika
4. gymnastika
5. florbal
6. fotbal
7. aerobic

Zjistila jsme, že nejčastěji jsou do hodin tělesné výchovy zařazovány sportovní a pohybové hry, vybíjená a atletika. Nejméně se vyučuje aerobic.

Tabulka č. 22

Oblíbenost atletiky v hodinách tělesné výchovy

	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.	Celkové procentuelní vyjádření celkem
Ano	22	14	6	22	19	67%
Ne	3	18	12	6	1	33%

Zjistila jsem, že 67% žáků má výuku atletiky oblíbenou.

Tabulka č. 23

Četnost venkovních hodin tělesné výchovy

Žáci mohli vybírat z možností: vůbec – asi 5x do roka – asi 10x do roka – častěji než 10x do roka

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
asi 5x do roka	asi 5x do roka	asi 10x do roka	asi 10x do roka	asi 5x do roka

Zjistila jsem, že tři ročníky tráví venku asi 5 hodin tělesné výchovy za rok, dva ročníky asi 10 hodin za rok. Žádný z ročníků netráví venku více jak 10 hodin ročně.

Tabulka č. 24

Zda cvičí učitel v hodinách tělesné výchovy s žáky

Žáci mohli vybírat z možností: ano vždy – často – občas – vůbec ne

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
často	často	občas	vždy	občas

Zjistila jsem, že pouze ve 4. ročníku cvičí učitel s dětmi vždy.

Tabulka č. 25

Poskytování rad při tréninku atletických disciplín

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ano	ano	ano	ano	ano

Zjistila jsem, že všem žákům prvního stupně se dostává rad při nácviku atletických disciplín.

Tabulka č. 26

Používání metodických řad při výuce atletických disciplín

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ano	Jen u některých disciplín	Jen u některých disciplín	Jen u některých disciplín	Jen u některých disciplín

Zjistila jsem, že většina učitelů prvního stupně používá metodické řady k nácviku pouze u některých atletických disciplín.

Tabulka č. 27

Znalost běžecké abecedy

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ne	ano	ne	ano	ne

Zjistila jsem, že pouze dva ročníky na prvním stupni znají a trénují běžeckou abecedu.

Tabulka č. 28

Měření výkonů v hodinách tělesné výchovy

1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ne	ano	ano	ano	ano

Zjistila jsem, že pouze v prvním ročníku paní učitelka neměří dětem jejich výkony, v ostatních ročnících učitelé výkony svým žákům měří alespoň 2x ročně.

Tabulka č. 29

Účast na atletických závodech za školu

	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ano	0	3	4	10	4
ne	25	29	14	18	16

Zjistila jsem, že ze 123 žáků prvního stupně se účastnilo atletických závodů za školu 21 žáků.

Tabulka č. 30

Zda by se žáci závodů chtěli účastnit

	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
ano	21	12	8	21	9
ne	4	20	10	7	11

Zjistila jsem, že nejvíce zájemců o atletické závody je v prvním a čtvrtém ročníku. 57% žáků by mělo zájem se závodů účastnit.

6. DISKUSE

6.1 Diskuse k dotazníkům učitelů

6.1.1 Atletické vybavení základních škol

53% učitelů nemá ve škole k dispozici žádnou běžeckou dráhu. V tomto případě to není takový problém, učitelům může sloužit pro nácvik běhu jiný terén – asfaltová cesta, louka, šterková cesta apod. Problém může nastat při účasti žáků na atletických závodech, kde se poprvé setkávají s běžeckou dráhou a tartanovým povrchem, jsou tak znevýhodněni vůči žákům, kteří mají na takovémto povrchu možnost se běžně pohybovat.

Daleko větší problém je u doskočiště, které se nedá žádným jiným vhodným způsobem nahradit. Téměř 30% učitelů nemá doskočiště k dispozici. V dotaznících také učitelé většinou uváděli, že skok daleký s dětmi vůbec nedělají, pouze skok z místa. Další 4 učitelé zmiňovali, že doskočiště k dispozici mají, ale v tak špatném stavu, že se vlastně využívat nedá.

Pouze 28% učitelů má k dispozici speciální atletickou sadu pro děti k nácviku atletických disciplín. Učitelé, kteří tuto sadu mají, jsou tak vybaveni oproti jiným překážkami a oštěpy vhodnými pro mladší děti. Z dotazníků ale vyplynulo, že přestože učitelé tyto oštěpy k dispozici mají, tak žádný ze 72 dotazovaných učitelů hod oštěpem neučí. Jak je to možné?

Z ostatního atletického vybavení mají učitelé k dispozici nejčastěji kriketové míčky - 75% učitelů, štafetové kolíky - 69% učitelů a startovní bloky - 54% učitelů. Méně učitelů má pak k dispozici překážky (25%), oštěpy (6%) a jiné atletické vybavení (10%). Výše uvedené překážky a oštěpy nejsou zahrnuty ve speciální atletické sadě.

Všichni dotazovaní učitelé mají možnost chodit s dětmi o hodinách tělesné výchovy ven. 89% učitelů k tomu využívá venkovní školní hřiště nebo sportovní stadion, 42% park, 36% les, 25% louku a 14% školní zahradu. Ač mají učitelé takové skvělé možnosti trávení času s žáky venku, z dotazníků pro žáky vyplynulo, že tráví venku minimum hodin tělesné výchovy.

Z dotazníků vyplynulo také to, že učitelé, kteří nemají dostatečné vybavení k výuce atletiky ve škole a vhodné prostory, se atletice věnují výrazně méně než učitelé, kteří vhodné podmínky a vybavení mají.

Materiální vybaveností základních škol se v roce 2014 zabývala podrobně Bc. Simona Grénarová ve své diplomové práci *Analýza materiální vybavenosti pro atletiku na ZŠ v Brně*. V závěru své práce konstatuje, že více jak polovina základních škol v Brně má nedostačující

atletické materiální vybavení. I tato diplomová práce poukázala na to, že v dnešní době stále velké procento učitelů nemá k dispozici dostatečné vybavení k výuce atletiky.

Na třetí problémovou otázku jsem tedy nenašla uspokojivou odpověď, protože v dnešní době stále velké procento učitelů nemá k dispozici dostatečné vybavení k výuce atletiky.

6.1.2 Účast škol na atletických závodech

78% učitelů v dotazníku vyplnilo, že se jejich děti mohou pravidelně účastnit atletických závodů. 82% učitelů ale vyjádřilo, že by se jejich děti závodů účastnily rády. 4% učitelů tedy nemohou s dětmi na žádné atletické závody, ale jejich děti by se jich rády účastnily. Z dotazníků pro žáky je patrné, že by se atletických závodů rádo účastnilo 57% žáků. V dnešní době existují atletické soutěže pro školy, organizátoři školy sami oslovují, je tedy výhradně záležitost konkrétních učitelů a školy, zda se nějakých závodů účastnit budou nebo ne. Velmi mne zaujalo, že učitelé, kteří v dotazníku vyplnili, že se jejich škola žádných atletických závodů a soutěží neúčastní, rovněž vyplnila, že děti zájem o závody spíše nemají. Vystává otázka, zda dětem vůbec někdo možnost závodů nabídl.

V teoretických východiscích jsem se věnovala problematice soutěže a obecně psychice dětí, z tohoto mi vychází, že soutěž není vhodná pro každý typ žáka, ale učitelé by měli být schopni a ochotni závody a soutěže nabídnou těm žákům, kteří o ně stojí.

6.1.3 Zastoupení atletických disciplín při výuce atletiky

Nejčastěji zastoupenými atletickými disciplínami výuce je běh na 50 (60)m, skok z místa a hod míčkem. Pak následuje skok daleký, který učí 74% učitelů. Vytrvalostní běh s dětmi dělá jen 47% učitelů. Jak jsem již výše uvedla, hod oštěpem neučí žádný z dotazovaných učitelů. Žádný z učitelů neučí rovněž skok o tyči, přestože základní nácvik je možný již u dětí mladšího školního věku. Důvodem patrně bude, že se učitelé nikde nedověděli, jak konkrétně tuto atletickou disciplínu přizpůsobit dětem mladšího školního věku. Musím podotknout, že ani na školení zaměřeném na atletiku jsem se tuto dovednost nenaučila.

I při výuce na Pedagogické fakultě vybude čas právě jen na výše uvedené tři nejčastěji vyučované atletické disciplíny. Je jasné, že učitelé ostatní disciplíny neučí, když s nimi nemají prakticky žádnou osobní zkušenost.

6.1.4 Hodiny tělesné výchovy zaměřené na atletiku

V tabulce 10a jsou zaznamenány odpovědi učitelů tak, jak v dotazníku vyplnili, že se atletice věnují. Tabulku 10b jsem vytvořila, abychom si mohli spočítat přibližný počet hodin tělesné výchovy věnovaný atletice během celého školního roku. Počítala jsem, že školní rok má cca 42 týdnů výuky, přičemž většina škol má časovou dotaci tělesné výchovy 2 hodiny týdně. To je celkem 84 hodin tělesné výchovy za jeden školní rok.

Z tabulky 10b můžeme vyčíst, že zhruba čtvrtina dotazovaných učitelů zařazuje výuku atletiky do více jak poloviny vyučovacích hodin. Naopak 56% učitelů zařazuje atletiku do svých hodin méně než z 20% a 41% učitelů se věnuje ve svých hodinách tělesné výchovy atletice více jak z 20%.

Výše uvedená a získaná čísla korespondují s tím, co uvádí Petr Jeřábek v knize Atletická příprava na str. 12.

Z tabulky 10c je patrné, že učitelé mající tělesnou výchovu jako oblíbenou, zařazují atletiku do svých hodin častěji než učitelé preferující výuku jiné výchovy.

Jak od učitelů, tak žáků z dotazníkového šetření vyplynulo, že většina učitelů měří svým žákům jejich výkony v atletických disciplínách a srovnává je v čase, takže žáci mohou zaznamenat svůj posun.

Z výše uvedeného v této podkapitole a podkapitole 6.1.3 vyplývá odpověď na první a čtvrtou problémovou otázku: učitelé prvního stupně věnují atletice v průměru 20% času z vyučovacích hodin tělesné výchovy a nejčastěji s dětmi nacvičují sprint, skok z místa a hod míčkem. Učitelé preferující výuku tělesné výchovy věnují atletice více času než učitelé preferující výchovu hudební nebo výtvarnou.

6.1.5 Průpravná cvičení a metodické řady

94% dotazovaných učitelů odpovědělo, že využívají průpravných cvičení ve svých hodinách atletiky a 83% uvedlo, že zařazují metodické řady pro nácvik a zdokonalování atletických disciplín.

To mi nekoresponduje s vlastní zkušeností učiněnou v roli asistenta pedagoga, kdy velká většina učitelů, s nimiž jsem se setkala, žádných metodických řad nevyužívala. V tomto případě musíme zvážit pravdivost odpovědi i přes to, že se jednalo o dotazník anonymní.

Více jak 80% učitelů ve svých hodinách zaměřených na atletiku používá při výuce průpravných cvičení a metodických řad, což je odpověď na druhou problémovou otázku.

6.1.6 Zájem učitelů o tělesnou výchovu a výuku atletiky

Pouze 21% dotazovaných učitelů uvedlo, že se někdy účastnilo školení ohledně atletiky. Všichni tito respondenti uvedli, že tělesnou výchovu učí z výchov na 1. stupni nejraději. Z dotazníků také vyplynulo, že učitelé, kteří uvedli jako nejoblíbenější výchovu výtvarnou nebo hudební, se věnují atletice výrazně méně často než učitelé, kteří mají oblíbenou tělesnou výchovu.

Možné také je, že by se učitelé nějakého atletického školení rádi účastnili, ale prakticky nemají kde. Z teoretických východisek je patrné, že vhodné je akorát školení TAP pro trenéry atletických přípravků nebo akce TěloPraha, která se však koná vždy koncem srpna, kdy učitelé nastupují do škol a připravují se na nadcházející školní rok.

6.2 Diskuse k dotazníkům žáků

6.2.1 Oblíbenost pohybových aktivit

Dotazník jsem vytvářela pro žáky prvního stupně na základní škole, kde jsem působila jako asistent pedagoga. Většinu žáků znám osobně, rovněž i učitele, kteří je učí tělesnou výchovu znám, a vím, jak své hodiny vedou. Je to pro mne cenná zkušenost, kterou mohu využít při vyhodnocování dotazníků.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 63% žáků prvního stupně má tělesnou výchovu jako nejoblíbenější z výchov. To je poměrně hodně oproti výtvarné výchově, kterou uvedlo jako nejoblíbenější 33% žáků a hudební výchově, kterou uvedla pouze 3% žáků. Učitelé to mají jinak než žáci, více je baví učit výtvarnou výchovu než tělocvik.

Žáci tedy pohyb baví a byla by škoda je dále nerozvíjet.

Z tabulky č. 19 vyplývá, že nejoblíbenějším sportem žáků je fotbal. Na druhém místě žáci uváděli jízdu na kole a další byl tanec. Domnívám se, že výsledky jsou ovlivněny mimo jiné nabídkou zájmových sportovních kroužků v místě základní školy. Překvapilo mne, že dnes tolik rozšířený florbal uvedlo jako nejoblíbenější sport ze 123 dotazovaných pouze 6 žáků. Může to být právě tím, že žáci mají možnost navštěvovat fotbalový kroužek v místě základní školy, ale na florbalové tréninky musí dojíždět do vedlejší obce.

Rovněž to, že 9 žáků uvedlo, že jejich nejoblíbenější pohybovou aktivitou je plavání, je ovlivněno tím, že žáci v době vyplňování dotazníků absolvovali povinný plavecký výcvik.

I do „vesnických“ škol už pronikl nový sport – parkour. V současné době je to oblíbený sport, kdy zejména mladí lidé překonávají nejrůznější překážky především v městském prostředí. Tento sport však žáci sledují na internetu, než že by ho sami aktivně praktikovali.

Atletiku jako nejoblíbenější pohybovou aktivitu uvedli pouze 2 žáci, kteří se jí ale věnují mimoškolně.

Odpověď na pátou problémovou otázku je tedy velmi pozitivní. Přestože jako svůj oblíbený sport atletiku uvedli pouze 2 žáci, ze 123 dotazovaných, 67% žáků se atletikou v hodinách tělesné výchovy rádo zabývá.

6.2.2 Jak vypadají hodiny tělesné výchovy

Na oblíbenost soutěží jsem se ptala žáků záměrně, protože dle svých osobních zkušeností vím, že učitelé je do svých hodin zařazují poměrně často. Učitelé ale musí počítat s tím, že 17% žáků těmito aktivitami nenadchnou. Z teoretické části je patrné, že otázka soutěžení je složitější, soutěže nejsou pro každého a nerozvíjí pouze kladné vlastnosti jedince. Stejným dílem jako soutěže je dobré do hodin tělesné výchovy zařazovat i kooperační hry na podporu spolupráce.

Z tabulky č. 21 vyplývá, že sportovní a pohybové hry jsou na prvním stupni do hodin tělesné výchovy zařazovány nejčastěji – bývají to právě dost často soutěžní hry. Atletika je po vybíjené na třetím místě. To mne trochu mrzí, neboť vybíjená neskýtá zdaleka tak pestré pohybové možnosti jako atletika.

6.2.3 Vedení hodin tělesné výchovy

Na možnost chodit o hodinách tělesné výchovy ven jsem se žáků dotazovala proto, abych měla představu, jak často tráví hodiny tělocviku venku. Venkovní prostory jsou pro atletiku prvořadé. Žáci tří ročníků uvedli, že chodí ven asi 5x do roka, což je dle mého názoru hodně málo. Ale ani varianta 10 hodin tělesné výchovy venku není příliš mnoho. Domnívám se, že učitelé chodí s žáky ven méně často proto, že je to organizačně i časově náročnější.

Z tabulky č. 24 vyplývá, že pouze s žáky 4. ročníku jejich paní učitelka v hodinách tělesné výchovy vždy cvičí. Víím, že je to paní učitelka, která považuje tělesnou výchovu za velmi důležitou a její hodiny jsou velmi pestré a pro žáky atraktivní. Právě v její třídě je nejvíce žáků, kteří uvedli tělesnou výchovu jako nejoblíbenější z výchov na prvním stupni ZŠ.

Je výborné, že žáci všech prvostupňových ročníků mají pocit, že jim jsou poskytovány rady ohledně tréninku atletických disciplín a rovněž využívání metodických řad si žáci všímají.

Běžecá abeceda je jedním ze základních prvků tréninku atletiky, nácviku běžecáho kroku. Přesto se s ní žáci tří ročníků nikdy nesetkali a nikdy ji nenacvičovali.

Žáci všech ročníků, kromě prvního, uvedli, že jim učitelé měří jejich sportovní výkony alespoň dvakrát během školního roku.

6.2.4 Soutěže a závody

V tabulce č. 29 se potvrdilo, že osobnost učitele dělá mnoho, neboť nejvíce žáků, kteří se účastnili atletických závodů, bylo ve 4. ročníku. Přesto, že jsou vybírání na atletické závody do jedné kategorie žáci čtvrtých a pátých tříd, se závodů účastnilo více těch mladších. Je jasné, že z žáků prvního ročníku se ještě nikdo závodů neúčastnil, protože do kategorie 1. – 3. třída jsou přednostně vybírání žáci starší.

Otázka, zda by se žáci chtěli účastnit atletických závodů nebo ne, se mi zdála dopředu jednoznačná. Čekala jsem, že čím starší žáci budou, tím menší zájem budou o závody mít, neboť starší žáci si již uvědomují svou výkonnost a do odpovědi zahrnují také úvahu, zda by obstáli či ne. U prvního ročníku se mi tato úvaha potvrdila. Ve druhém ročníku mne odpovědi zarazily, neboť dvě třetiny třídy se závodů účastnit nechce. I zde předpokládám, že je to ovlivněno přístupem paní učitelky k výuce při hodinách tělesné výchovy – výuka tělocviku ji

nebaví a nerada ho učí. Ve 4. třídě je to právě naopak, kdy paní učitelka tělesnou výchovou žije a žáky dokáže nadchnout. Výsledky odpovědí žáků 3. a 5. ročníku vidím jako standardní.

Šestou problémovou otázkou tedy nelze úplně jednoznačně zodpovědět. Z teoretické i praktické části diplomové práce je patrné, že žáci mladšího školního věku soutěží velmi rádi, ale rozhodně ne všichni. Soutěživé atletické disciplíny je potřeba dopřát těm žákům, kteří o ně mají zájem a do hodin tělesné výchovy zařazovat kompenzační kooperační hry, které naopak podporují spolupráci.

6.3 Rámcově vzdělávací program nebo staré školní osnovy?

V teoretické části jsem rozepsala, jak vypadá současný dokument, jímž jsou učitelé vázáni se řídit při výuce žáků ve školách. Také jsem popsala, jak vypadá dokument, jímž se učitelé řídili do roku 2007 - Vzdělávací program Základní škola.

Hlavní rozdíl mezi těmito dokumenty spatřuji v tom, že současný Rámcově vzdělávací program je daleko více orientován na CÍL, tedy na to, co by měl žák zvládnout a jakými dovednostmi by měl disponovat. V programu Základní škola byla důležitější témata a z nich pak vycházel cíl – „Co by měl žák umět“. U Rámcově vzdělávacího programu je tedy učitelům (školám) ponechána daleko větší volnost pro výběr učiva, kterým dosáhnou požadovaných žákových kompetencí. Je na škole, jak moc dopodrobna zpracuje svůj Školní vzdělávací program, kterým jsou pak učitelé povinni se řídit.

V RVP ZV jsou stejně jako v programu Základní škola přítomny charakteristika dokumentu (programu) a cíle dokumentu (programu). Nově jsou v RVP definovány pojmy klíčové kompetence a průřezová témata. Klíčové kompetence jsou vlastně výstupní cíle, ke kterým žák směřuje v průběhu celého základního vzdělávání. Nové jsou v RVP i vzdělávací oblasti, pod které pak spadají konkrétní vzdělávací obory, vyučovací předměty. Je třeba podotknout, že ve školních vzdělávacích plánech nemusí být dodržen ani název daného vzdělávacího předmětu, nicméně většina škol tak činí. Teprve v rámci těchto vzdělávacích oborů jsou definovány očekávané výstupy, jež byly v programu Základní škola pod pojmem „Co by měl žák umět“. Mimo očekávaných výstupů je definováno i učivo, to se shoduje s osnovami v programu Základní škola.

Když se podíváme konkrétně do předmětu (oboru) Tělesná výchova, pak je na první pohled patrné, že v programu Základní škola je mnohem podrobněji a konkrétněji definováno to, co

se žáci na prvním stupni učí. Je pravdou, že v kapitole Přístupy k obsahu a organizaci výuky je psáno, že výběr základního i rozšiřujícího učiva je plně v pravomoci učitele.

Vyvstává otázka, zda je pro učitele prvního stupně vyhovující, že mají jen hrubě načrtnuto, co s žáky při hodinách tělesné výchovy dělat a čemu je učit nebo je pro ně lepší, když mají podrobnější osnovu, které se mohou držet a vědí tak, že nic důležitého neopomněli.

Co se atletiky týče, je ve školních osnovách v programu Základní škola přesně psáno, jak dlouhé tratě mohou žáci běhat, jak dlouho by měl trvat vytrvalostní běh, co po žácích chtějí při odhodu míčkem, jak by měl vypadat skok daleký. V RVP ZV jsou uvedeny pouze základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.

Pokud je sám učitel nadšen pro tělesnou výchovu, pak toto nadšení předává i svým žákům, ti pak mají tělesnou výchovu jako svůj oblíbený předmět, což vyplynulo z dotazníkového šetření a mé osobní zkušenosti.

Odpověď na osmou problémovou otázku je tedy taková, že je-li učitel schopný a v tělovýchovném oboru je osobně interesován, pak je pro něj RVP ZV vhodným dokumentem. Pro učitele, kteří berou tělesnou výchovu jako povinnost, je pak dle mého názoru lepším dokumentem program Základní škola, protože zde mají podrobnější návod, co a jak žáky učit, jsou vázáni tím, co mají předat.

Aby byli učitelé schopni učit dle RVP, je potřeba, aby prošli kvalitní přípravou při studiu. Z teoretické části však vyplývá, že výuka na Pedf UK pro studenty kombinovaného studia dostačující rozhodně není. Pestrost předmětů je značná, ale časová dotace předmětů je opravdu nedostačující.

Další věcí, která by učitele mohla „podržet“ je dobře zpracovaný Školní vzdělávací plán.

6.4 Přípravenost učitelů z Pedf UK

Ještě bych se chtěla vyjádřit k výuce tělesné výchovy a atletiky na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. V teoretické části jsem se snažila popsat, čím student oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ prochází. Z vlastní zkušenosti nemohu hodnotit výuku denních studentů, osobní zkušenost mám však s výukou pro studenty kombinované formy studia.

V prvé řadě si veškerí vyučující zaslouží uznání, neboť naučit a ukázat studentům „něco“ v tak krátce vymezeném čase, je velmi náročné. Myslím si, že vyučující na katedře Tělesné

výchovy musí bedlivě zvažovat, co „dálkařům“ ukázat a co jim zatajit. Ač nejsem ve sportu (a v atletice už vůbec ne) žádným nováčkem, cítím, že bych potřebovala mnohonásobně více zkušebních a tréninkových hodin k tomu, abych si vše nové mohla sama vyzkoušet a zažít. Rychlo-ukázky mi prostě nestačily.

Jsem ale vděčná za veškerou teoretickou část výuky týkající se tělesné výchovy a dalších sportů. Člověku se propojily mnohé již dříve osvojené informace.

Uvítala bych, kdyby byla na fakultě možnost přímé práce s žáky, kdybychom dostali okamžitou zpětnou vazbu, co jsme udělali správně a co mělo být jinak.

Mám-li se vyjádřit přímo k výuce atletiky, pak mi rozhodně nepřišla dostatečná časová dotace tohoto předmětu. Leccos jsme si mohli vyzkoušet, leccos jsme se naučili, ale k zapálené práci s žáky to dle mého názoru nestačí.

Problematiku výuky atletiky studovala také Kateřina Šauerová ve své diplomové práci *Atletika dětí na 1. stupni základní školy*. Jednu podkapitolu věnovala právě výuce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity. Časová dotace výuky atletiky na této fakultě je pro denní studenty 24 vyučovacích hodin, na Pedf UK je to u Atletiky I pouze jedna hodina týdně, tedy cca 12 vyučovacích hodin za semestr. U Atletiky II a III je pak časová dotace 2 hodiny týdně, ale tyto předměty absolvují už jen ti studenti, kteří si vybrali specializaci tělesná výchova. Autorka si také nestěžuje na časovou dotaci, ale na nesystematičnost výuky. To se zase nedá vytknout výuce na Pedf UK.

Napadá mne otázka, zda by nebylo lepší, kdyby již od třetího ročníku ZŠ učil tělesnou výchovu specialista – „tělocvikář“. Jsem si vědoma, že tito specialisté nejsou odborníky na mladší školní věk, ale jde-li o člověka rozumného, ne příliš zaměřeného na výkon, pak bych toto řešení rozhodně doporučila. Mám sice pouze jednu takovou zkušenost, ale velmi pozitivní. Na naší škole tuto šanci dostala jedna 3. třída a hodiny tělesné výchovy si nemohou vynachválit. Rovněž „tělocvikář“ je dětmi nadšen, neboť se „dají utáhnout na vařené nudli“.

Odpověď na sedmou problémovou otázku, zda jsou studenti Pedf UK dostatečně připraveni k výuce atletiky na 1. stupni, je poněkud obtížnější. Nemohu posoudit, jak dalece jsou připraveni studenti denního studia Pedf UK, ale studenti kombinované formy studia, kteří si nevybrali specializaci tělesné výchovy, rozhodně dostatečně připraveni nejsou. Ti, kteří si tělesnou výchovu jako specializaci vybrali, jsou připraveni o něco lépe, ale netroufám si říci, že dostatečně.

7. ZÁVĚRY

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit stav výuky atletiky na 1. stupni ZŠ. Jsem si vědoma, že jde o hodně obecný cíl a spadá pod něj celá široká škála problémů. Stanovila jsem si proto více dílčích cílů.

Ze studie, kterou jsem provedla, vyplynulo, že učitelé 1. stupně věnují atletice v průměru 20% času z vyučovacích hodin tělesné výchovy a nejčastěji s žáky nacvičují sprint, skok z místa a hod míčkem. Ostatní atletické disciplíny zůstávají poněkud opomíjeny. Dobrou zprávou je, že většina učitelů ve svých hodinách zaměřených na atletiku využívá při výuce průpravných cvičení a metodických řad.

Školy ve Středočeském kraji mají nedostačující vybavení nutné k výuce atletiky, což se bohužel negativně odráží ve výuce atletiky. Učitelé, kteří vhodné vybavení mají, se atletice věnují v hodinách tělesné výchovy častěji než učitelé, kteří vhodné vybavení nemají.

Nejenom vybavení má vliv na výuku atletiky, ještě významnější je vztah učitele k atletice a sportu obecně. Diplomová práce jasně poukázala na to, že učitelé s kladným vztahem ke sportu vyučují atletiku mnohem častěji než učitelé, kteří preferují výuku výtvarné nebo hudební výchovy.

Další dobrou zprávou je, že většinu žáků výuka atletiky v hodinách tělesné výchovy baví, ač se jí ve svém volném čase nevěnují. O to důležitější výuka atletiky ve školách je. Velké procento žáků rovněž rádo soutěží a i atletických soutěží by se rádo účastnilo.

Bohužel se ukázalo, že výuka na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy oboru Učitelství pro první stupeň není dostačující pro učitele, kteří pak atletiku ve školách vyučují. Sportovním předmětům je poskytnuta velmi nízká časová dotace, studenti si pak dostatečně neosvojí to, co potřebují. Takto nedostatečně vybavení učitelé se pak potýkají s dokumentem RVP, kde jsou k atletice poskytnuty jen velmi obecné informace. Pokud si chtějí učitelé doplnit své atletické „vzdělání“, pak mají jen velmi málo možností.

Ze srovnání současného školského dokumentu RVP s programem Základní škola jasně vyplynulo, že dnes je učiteli ponechána daleko větší volnost ve výběru učiva v oboru atletiky, což na učitele klade vyšší nároky a samozřejmě i vyšší nárok na jeho vzdělání. Jak jsem ale výše uvedla, příprava v oboru atletiky a potažmo celé tělesné výchovy je nedostatečná. Pro

takto „tápající“ učitele je pak lepší řídit se starším programem Základní škola, kde je jasněji definováno, co do výuky atletiky náleží.

Při psaní diplomové práce jsem si uvědomila, že ne vždy se mi dařilo držet se pouze tématu atletiky, ale mnohde bylo potřeba zmínit obor tělesné výchovy jako celku. Přišlo mi to důležité z hlediska souvislostí. Rovněž jsem si vědoma, že z vědeckého hlediska by bylo dobré, aby dotazník pro žáky byl zodpovídan na více školách, ale to by mohlo být svým rozsahem tématem další samostatné diplomové práce. Hlavního cíle diplomové práce bylo dosaženo a i veškeré problémové otázky byly zodpovězeny.

8. SOUPIS POUŽITÝCH ZDROJŮ

8.1 Soupis literárních zdrojů

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., *Názvosloví pro cvičitele*, Praha: Olympia, 1989
2. BADINOVÁ, Petra, diplomová práce – *Využití netradičních prvků při výuce atletiky na 1. stupni ZŠ – Běh a skok daleký*, Plzeň 2013
3. DOLÁKOVÁ, Barbora, diplomová práce - *Navržení a ověření vyučovacího bloku atletiky pro čtvrtý ročník ZŠ*, České Budějovice 2010
4. HOSKOVCOVÁ, Simona, *Výchova k psychické odolnosti dítěte*, Praha: Grada, 2009
5. HUSÁR, Milan, Bakalářská práce – *Analýza materiální vybavenosti pro výuku atletiky na ZŠ v Karviné*, Brno 2012
6. JEŘÁBEK, Petr, *Atletická příprava*, Praha: Grada, 2008
7. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N., *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*, Praha: Olympia, 2009
8. KOJZAR, Petr, *Cesta ke sportu*, Praha: Futura, 2016
9. NECHVÁTAL, Jiří, *Atletika v tělocvičně II.*, Praha: ČAS, 2014
10. PERIČ, Tomáš a kol., *Sportovní příprava dětí*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2015
11. ŠAŠKOVÁ, Veronika, diplomová práce – *Postavení atletiky ve školním vzdělávacím programu na 1. stupni základní školy*, Praha, 2014
12. ŠAUEROVÁ, Kateřina, diplomová práce – *Atletika dětí na 1. stupni základní školy*, Brno, 2011
13. TOMAN, Ivo, *Úspěšná sebestmanipulace*, Praha: TAXUS, 2008
14. VACULA, J., DOSTÁL, E., VOMÁČKA, V., *Abeceda atletického tréninku*, Praha: Olympia, 1983
15. Termínový kalendář AŠSK ČR ve školním roce 2016 – 2017
16. RVP 2016
17. Vzdělávací program Základní škola včetně úprav a doplňků, 1998, MŠMT ČR, Fortuna

8.2 Soupis internetových zdrojů

1. Studijní informační systém Pedagogické fakulty. [online]. [cit. 2016-09-20]. Dostupné z www: (<https://is.cuni.cz/studium/>)
2. Asociace školských sportovních klubů ČR. [online]. [cit. 2016-10-25] Dostupné z www: (<http://www.assk.cz/vzdelavani-ucitelu-tv/seminare/>)
3. NOVÁČKOVÁ, J. Rizika soutěží ve škole. [online]. [cit. 2016-10-25] Dostupné z www: (<http://www.ucitelske-listy.cz/2011/10/jana-novackova-rizika-soutezi-ve-skole.html>)
4. GRÉNAROVÁ, S. Analýza materiální vybavenosti pro atletiku na ZŠ v Brně. [online]. [cit. 2016-10-25]. Dostupné z www: https://is.muni.cz/th/360360/fsps_m/Diplomova_pra_ce_opraveno_.txt

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1- Dotazník pro učitele 1. stupně základní školy

Příloha č. 2 – Dotazník pro žáky 1. stupně základní školy

SEZNAM TABULEK V TEXTU

Tabulka č. 1 Vybavení školy běžeckou dráhou

Tabulka č. 2 Vybavení školy doskočištěm pro skok daleký

Tabulka č. 3 Vybavení školy atletickou sadou pro děti

Tabulka č. 4 Vybavení školy pomůckami pro výuku atletiky

Tabulka č. 5 Možnost výuky atletiky ve venkovních prostorech

Tabulka č. 6 Využívané venkovní prostory k výuce atletiky

Tabulka č. 7 Účast školy na atletických závodech

Tabulka č. 8 Zájem dětí účastnit se atletických závodů

Tabulka č. 9 Zastoupení atletických disciplín při výuce atletiky na 1. stupni ZŠ

Tabulka č. 10a Četnost hodin zaměřených na atletiku

Tabulka č. 10b Četnost hodin zaměřených na atletiku

Tabulka č. 10c Četnost hodin zaměřených na atletiku dle oblíbenosti výchov

Tabulka č. 11 Zařazování průpravných cvičení do hodin atletiky

Tabulka č. 12 Zařazování metodických řad pro nácvik a zdokonalování atletických disciplín

Tabulka č. 13 Měření výkonů žáků

Tabulka č. 14 Srovnávání výkonů žáků v čase

Tabulka č. 15 Vedení sportovního kroužku učitelem

Tabulka č. 16 Účast na školení atletiky

Tabulka č. 17 Preference výuky výchov

Tabulka č. 18 Oblíbenost jednotlivých výchov u žáků

Tabulka č. 19 Oblíbené pohybové aktivity žáků

Tabulka č. 20 Oblíbenost soutěží v hodinách tělesné výchovy

Tabulka č. 21 Četnost pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy

Tabulka č. 22 Oblíbenost atletiky v hodinách tělesné výchovy

Tabulka č. 23 Četnost venkovních hodin tělesné výchovy

Tabulka č. 24 Zda cvičí učitel v hodinách tělesné výchovy s žáky

Tabulka č. 25 Poskytování rad při tréninku atletických disciplín

Tabulka č. 26 Používání metodických řad při výuce atletických disciplín

Tabulka č. 27 Znalost běžecké abecedy

Tabulka č. 28 Měření výkonů v hodinách tělesné výchovy

Tabulka č. 29 Účast na atletických závodech za školu

Tabulka č. 30 Zda by se žáci závodů chtěli účastnit

Příloha č. 1

Dotazník pro učitele 1. stupně základní školy

ATLETIKA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY - DOTAZNÍK

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

prosím vás o pravdivé vyplnění anonymního dotazníku. Jsem studentkou 4. ročníku Pedagogické fakulty univerzity Karlovy, oboru Učitelství pro 1. stupeň. Informace získané prostřednictvím dotazníku budou sloužit ke zpracování závěrečné diplomové práce na téma „Výuka atletiky na 1. stupni základní školy“. Pokud nebude uvedeno jinak, označte vždy jednu z nabízených možností, která se nejvíce blíží pravdě. Máte-li potřebu odpověď na otázku doplnit či upřesnit vlastními slovy, pak se nebojte tak učinit. Předem Vám děkuji za vyplnění.

Anna Suchomelová

1. Máte ve škole k dispozici běžeckou dráhu – ovál?

ANO – NE

2. Máte ve škole k dispozici doskočiště (písek, odrazové prkno, rozběhovou dráhu) pro skok daleký?

ANO – NE

3. Máte ve škole speciální atletickou sadu pro děti k nácviku atletických disciplín v tělocvičně i venku? (např. sada od firmy JIPAST)

ANO – NE

4. Máte pro výuku atletiky pomůcky? (mimo sady JIPAST) Označte vše, co máte k dispozici.

startovní bloky

štafetové kolíky

kriketové míčky (kolik?)

oštěpy (kolik?)

překážky

jiné (jaké?)

5. Máte možnost chodit s dětmi o hodinách tělesné výchovy ven?

ANO – NE

Pokud ANO, kam?

ZAHRADA – LES – PARK – LOUKA – VENKOVNÍ HŘIŠTĚ

6. Účastní se Vaše škola pravidelně nějakých atletických závodů? (alespoň 1x ročně)

ANO – NE

7. Mají děti zájem závodů se účastnit?

ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE - NE

8. Které atletické disciplíny s dětmi ve škole trénujete? Zakroužkujte všechny, kterými se zabýváte.

běh na 50 (60) m

běh na 800 m

běh na 1500 m

vytrvalostní běh

skok z místa

skok do dálky

skok o tyči

skok do výšky

hod míčkem

hod oštěpem

vrh koulí

víceboje

9. Jak často zaměřujete své hodiny tělesné výchovy na atletiku (průpravná cvičení, nácvik atletických disciplín, ...)? Můžete označit více možností.

každý týden

1x za měsíc

1x za čtvrtletí

1x za pololetí

sezonně na podzim 2 týdny

sezonně na podzim 3 týdny

sezonně na podzim 4 týdny

sezonně na jaře 2 týdny

sezonně na jaře 3 týdny

sezonně na jaře 4 týdny

10. Zařazujete do svých hodin tělesné výchovy průpravná cvičení k atletickým disciplínám?

ANO – NE

11. Držíte se metodických řad pro nácvik a zdokonalování atletických disciplín? (např. u hodu nejprve zkoušíte manipulaci s míčkem, nesení a běh s míčkem, zaujímání odhodového postavení, pak hod z místa, hod s rozběhem atd.)

ANO – NE

12. Měříte dětem jejich výkony?

ANO – NE

13. Sledujete a srovnáváte výkony dětí v čase? (např. jak se zlepšily od minulého měření)

ANO – NE

14. Vedete jako učitel nějaký sportovní kroužek pro děti?

ANO – NE

15. Byl (a) jste někdy na školení ohledně výuky atletiky?

ANO – NE

16. Kterou z výchov ve škole učíte nejraději?

TĚLESNÁ VÝCHOVA – VÝTVARNÁ VÝCHOVA – HUDEBNÍ VÝCHOVA

Příloha č. 2

Dotazník pro žáky 1. stupně základní školy

Třída:

dívka – chlapec

1. Kterou z výchov ve škole máte nejraději?

Výtvarná výchova – Hudební výchova – Tělesná výchova

2. Jaký sport nebo pohybovou aktivitu děláte nejraději? Napiš.

3. Máte rádi nejruznější soutěže při hodinách tělesné výchovy?

ano - ne

4. Jaký sport nebo pohybovou aktivitu děláte v hodinách tělesné výchovy nejčastěji?

Očísluj od 1 do 7. (1 – nejčastěji, 7 – nejméně často)

atletika (běh, skok, hod)

gymnastika

aerobik

vybíjená

fotbal

florbal

sportovní a pohybové hry

Pokud jiné, napiš jaké:

5. Patří atletika k Vaším oblíbeným pohybovým aktivitám? (v hodinách tělesné výchovy)

ano - ne

6. Chodíte na tělocvik ven?

vůbec – asi 5x do roka – asi 10x do roka – častěji než 10x do roka

7. Cvičí paní učitelka (pan učitel) v hodinách tělesné výchovy s Vámi?

ano vždy – často – občas – vůbec ne

8. Když se učíte a trénujete atletické disciplíny – běh, skok daleký nebo hod míčkem, radí Vám paní učitelka, jak to dělat nejlépe, jakých chyb se vyvarovat?

ano – ne

9. Učíte se novou disciplínu postupně? (Např. u hodů nejprve zkoušíte manipulaci s míčkem, nesení a běh s míčkem, zaujímání odhodového postavení, pak hod z místa, hod s rozběhem atd.)

ano – ne – jen u některých disciplín

10. Cvičili jste někdy v hodinách tělesné výchovy běžeckou abecedu?

ano – ne

11. Měří Vám paní učitelka (pan učitel) Vaše výkony? Alespoň 2x za školní rok.

ano – ne

12. Zúčastnili jste se někdy atletických závodů, kde byste reprezentovali Vaši školu?

ano – ne

13. Chtěli byste se takových závodů zúčastnit (reprezentovat školu)?

ano – ne

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				